YOTAM OTTOLENGHI

PLENTY

Plenty

Text © Yotam Ottolenghi 2010
Fotografii © Jonathan Lovekin

Publicat în 2010 de Ebury Press,
un imprint al Ebury Publishing,
o companie Random House Group

Design: Two Associates
Fotograf: Jonathan Lovekin
Redactor: Norma Macmillan

Editura Litera
O.P. 53, C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Plenty
Deliciile bucătăriei vegetariene
Copyright © 2015 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate,
inclusiv dreptul de reproducere integrală
sau parțială sub orice formă.

Traducere din limba engleză: Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Ilieș Câmpeanu
Corector: Georgiana Enache
Prelucrare copertă: Vladimir Zmeev, Vlad Panfilov
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OTTOLENGHI, YOTAM

Plenty. Deliciile bucătăriei vegetariene /
Yotam Ottolenghi; trad.: Graal Soft –
București: Litera, 2015

ISBN 978-606-33-0191-9

I. Graal Soft (trad.)

641.55

YOTAM OTTOLENGHI

PLENTY

Deliciile bucătăriei vegetariene

O EDIȚIE LITERA

Cuprins

Introducere 7

Rădăcinoase 10
Legume baby poșate cu maioneză și capere 12
Salată marocană cu morcovi și mirodenii 14
Salată de sfeclă, portocale și măsline negre 15
Păstârnac și cartofi dulci copți cu vinegretă de capere 16
Vindaloo de cartofi 18
Relish de sfeclă cu iaurt și lămâie murată 19
Salată de cartofi Jersey Royal 20
Tartă tatin surpriză 22
Anghinare de Ierusalim cu manouri și ulei de busuioc 24
Cartofi dulci felii cu iarbă de lămâie și smântână maturată 26
Supă cu găluște de păstârnac 28
Tempura de sezon 29
Prăjiturele din cartofi dulci 32

Amuzanta ceapă și rudele sale 34
Chiftele de praz 36
Tartă cu usturoi caramelizat 38
Ceapă umplută 39
Șnițel de praz 42
Tofu cu piper negru 44
Supă de usturoi și harissa 46

Ciuperci 48
Ragu de ciuperci cu ou de rață poșat 50
Bánh xèo 54
Ciuperci portobello umplute cu Taleggio topit 56
Ciuperci marinate cu nuci, tahini și iaurt 58
Lasagna de ciuperci 59
Pachețele cu ciuperci sălbatice 60

Zucchini și alți dovleci 62
Sufleu de Halloween 64
Dovleac plăcintar prăjit cu mirodenii dulci, limetă și ardei iute verde 65
„Grill mix" cu ulei de pătrunjel 68
Zucchini umpluți 69
Salată de zucchini cu alune 70
Felii de dovleac în crustă, cu sos de smântână 72
Ratatouille à la Tamara 74

Ardei gras 78
Paella cu legume 80
Salată de ardei marinați cu pecorino 82
Tartă cu de toate 84
Ouă de rață jumări pe pat de pâine 86
Shakshuka 87

Familia verzei 90
Plăcintă cu broccoli și gorgonzola 92
Salată de broccolini și susan dulce 94
Varză umplută 95
Frittata afumată 96
Tăieței de orez cu broccoli purpuriu 98
Salată de varză și gulii 99
Salată dulce de iarnă 102
Supă de coajă de parmezan și varză de Savoia 104
Varză de Bruxelles cu tofu 105
Conopidă cu șofran 106

Atotputernicele vinete 108
Vinete cu sos de lapte bătut 110
Tăieței soba cu vinete și mango 112
Vinete tricolore (și mai mult decât atât) 114
Supă din legume gratinate 115
Vinete la grătar cu linte 116
Crochete de vinete 120
Vinete coapte cu tahini 122

Roșii 124
Roșii cu mozzarella marinată de bivoliță 126
Salată cu quinoa și pâine prăjită 128
Supă de roșii, griș și coriandru 130
Salată-mozaic de roșii 131
Quesadilla 134
Roșii umplute cu ierburi 136

Legume cu frunze, gătite sau crude 138
Ouă ochiuri cu iaurt și chilli 140
Omletă cu frunze de mangold și șofran 142
Salată de lăptuci 146

Tocană de mangold, năut și tamarind 148
Chiftele din frunze de mangold cu sos de măcriș 149
Clătite verzi cu unt de limetă 150
Salată de măcriș, fistic și apă de flori de portocal 154
Pizza cu ouă, spanac și pecorino 156
Andive caramelizate cu brânză Gruyère 157
Plăcintă cu frunze de viță, ierburi și iaurt 158
Andive cu unt de nuci și brânză Roquefort 160
Salată dulce-amăruie 162

Verzituri 164
Salată de castraveți cu usturoi pisat și ghimbir 166
Anghinare cu lămâie 168
Sparanghel, fenicul și sfeclă cu *verjus* 170
Fenicul caramelizat cu caș de capră 172
Anghinare cu bob bătut 176
Anghinare gratinată 178
Bame cu roșii, lămâie și coriandru 179
Gazpacho verde 180
Sparanghel mimoza 182
Sparanghel la grătar 182
Supă vichyssoise cu sparanghel 184
Mee goreng 185
Tăiței soba cu wakame 188

Boabe verzi 190
Mix de fasole cu multe mirodenii și leuștean 192
Burgeri cu bob 194
Gado-gado 195
Salată de fasole verde cu semințe de muștar și tarhon 196
Tăiței de sticlă calzi cu soia edamame 198
Supă de bob cu iaurt fierbinte 202

Leguminoase uscate 206
Galete cu linte Puy 208
Hummus cu ful 210
Sote de năut cu iaurt grecesc 211
Fasole untoasă prăjită cu feta, măcriș și sumac 214
Țelină și linte cu alune și mentă 216
Supă de năut, roșii și pâine 218
Linte verde, sparanghel și măcriș 220
Linte roșie picantă cu iaurt și castraveți 221
Linte Castellucio cu roșii și gorgonzola 222
Socca 224

Cereale 226
Salată de avocado, quinoa și bob 228
Orez cu lapte de cocos, sambal și bame 230
Risotto cu vinete și lămâie 231
Salată de farro și ardei copți 234
Orez fiert la aburi cu ierburi (sau, mai curând, ierburi cu orez) 235
Lipii cu iaurt, orz și ciuperci 236
Salată de orz și rodii 238
Kısır 239
Orez cu cardamom, ouă poșate și iaurt 240
Pilaf freekeh 241
Pilaful de bulgur al lui Itamar 242
Salată de orez cu mango și cocos 244
Salată de quinoa cu limetă iraniană uscată 245

Paste, mămăligă și cușcuș 248
Ravioli cu brânză de capră și lămâie 250
Pappardelle crocante 252
Salată de paste și zucchini prăjiți 254
Cușcuș verde 255
Tagliatelle cu șofran și unt picant 260
Cușcuș suprem de iarnă 262
Mămăligă cu ciuperci și ierburi 264
Mămăligă de porumb dulce 266

Fructe cu brânză 270
Smochine cu brânză de capră, busuioc și vinegretă de rodii 272
Sufleu de brânză de capră și piersici poșate cu vanilie 274
Salată de gutui și brânză Dolcelatte 275
Crostini de pere 278
Curmale cu brânză turcească de oaie 280
Pepene roșu cu feta 282

Introducere

Voi începe cu ceva cât se poate de simplu și de lipsit de pretenții – orezul. Când încerc să mă gândesc la toate utilizările ce i se pot da acestei cereale, simt imediat că mă apucă amețeala din cauza nenumăratelor posibilități: modul în care orezul e tratat în gastronomia feluritelor culturi, asortarea lui cu alte ingrediente, toate felurile de orez disponibile, diferitele metode de a-l găti, momentul când e servit în cadrul unei mese, consistența boabelor, gradul de procesare, gătitul acasă, utilizările comerciale. Mă gândesc la paella, la salată de orez sălbatic și la tăieței ho fan. Vizualizez arancini, cu crusta lor aurie, de pesmet, orezul iranian cu șofran și cartofi, orezul chinezesc prăjit, budinca de orez. Îmi amintesc de orezul simplu, fiert la aburi, pe care mama mi-l prepara când mă durea burta, amestecând în el doar puțin unt, la sfârșit.

Pot trece apoi la o altă cereală, de pildă grâul, și mă gândesc la mâncărurile pe care le facem cu făină – găluște, paste, pâine, produse de patiserie –, sau la alimente mai puțin procesate, ca bulgurul sau făina integrală. Mintea mea rătăcește pe urmă la linte, la fasole uscată, la cea verde, la mazăre. Există și ierburi, frunze, semințe, flori, rădăcini, bulbi, fructe și ciuperci – fiecare făcând parte dintr-un mic univers separat, care cuprinde milioane de soiuri și varietăți.

Ceea ce vreau să subliniez este cât de norocoși suntem (deși, din păcate, doar unii dintre noi) că trăim și gătim într-o lume ce oferă un asemenea spectru de ingrediente și atât de multe tradiții culinare. Și tocmai acest lucru mă incită: multitudinea de ingrediente gătite și preparate de atât de mulți oameni, în atât de multe feluri, cu atât de multe finalități.

Noul Vegetarian

În 2006, când m-au abordat prima oară cei de la ziarul *Guardian* pentru a ține o rubrică despre alimentația vegetariană în ediția lor de weekend, am avut o oarecare ezitare. În definitiv, eu nu eram vegetarian. Nu eram deloc un fan al acestui tip de alimentație și nu-i dădusem niciodată o atenție specială. Dar am înțeles logica din spatele solicitării lor. Ottolenghi devenise un nume faimos grație rețetelor pe care reușisem să le prepar, din legume și cereale, grație prospețimii și originalității salatelor servite la restaurantul nostru, așa că era firesc să mi se ceară să împărtășesc toate acestea cu cititori vegetarieni.

Totuși, mi-a luat ceva timp să mă obișnuiesc cu titulatura mea, *Noul Vegetarian*, iar unii dintre cititorii *Guardian* nu au fost deloc bucuroși să afle că noul vegetarian nu era deloc vegetarian. Îmi vin acum în minte câteva scrisori furioase trimise editorului, dar și un incident în care sugeram servirea unei salate alături de cotlet de miel la grătar. Din nefericire, nici editorul nu a observat această scăpare.

Dar, cu timpul, această sarcină a început să mi se pară tot mai naturală. Imaginea vegetariană a restaurantului Ottolenghi se baza, pe bună dreptate, pe faptul că atât Sami Tamimi – cealaltă forță creativă din spatele companiei și coautor al lucrării *Ottolenghi: The Cookbook* –, cât și eu fuseserăm crescuți în Israel și Palestina, venind permanent în contact cu o multitudine de vegetale, leguminoase și cereale, apreciate de diferitele bucătării din regiune.

Mâncarea cu care am crescut constituia un uriaș amestec de culturi culinare – europeană, acasă, și din Orientul Mijlociu, în rest –, cu o abundență de ingrediente proaspete, ușor de găsit. Zarzavagiul de la care mama își face cumpărăturile, din satul arab învecinat, îmi amintește mereu de asta. El vinde o mulțime fantastică de fructe și de legume de sezon locale, foarte proaspete. Sunt ceea ce eu socotesc a fi fructe și legume adevărate, fiindcă au o înfățișare adevărată, un gust autentic și sunt cultivate de oameni pe care-i cunosc – țărani arabi sau evrei –, nu de fermieri anonimi din cine știe ce colț al globului. Zarzavagiul nostru vinde castraveți, gulii, smochine, rodii, caise, migdale și fistic, dar și ierburi din regiune, halva, ulei de măsline și multe altele. Părinții mei folosesc această comoară pentru a pregăti mese adevărate, cu mâncăruri autentice, care sunt hrana lor de toate zilele.

Această gamă largă de ingrediente și de moduri de a face miracole cu ele mi-a oferit instrumentele perfecte pentru a crea eu însumi preparate culinare și a alcătui rețete. E și motivul pentru care gătitul vegetarian nu a fost niciodată o corvoadă pentru mine. Îmi place carnea, îmi place peștele, dar pot găti lesne și fără ele. Dovleceii marinați în oțet pe care-i gătea bunica sau smochinele cu brânză de oaie pe care le mâncam ca aperitiv la cină sunt la fel de importante și de substanțiale ca orice bucată de carne.

Vegetarianism

Și totuși, nu sunt vegetarian și e important să menționez asta. În introducerea la aceste rețete mă refer la carne și la pește întrucât, ocazional, mă gândesc și la carne când gătesc vegetale. Dar nu pierd din vedere aceste două elemente. În lucrarea de față le ofer cititorilor zeci de preparate consistente, toate echilibrate și hrănitoare, care se întâmplă să nu includă nici carne, nici pește.

Și atunci, de ce vegetarianism? Care e motivul pentru care rețetele de aici nu conțin carne sau pește? De ce ar fi oamenii interesați de această colecție de preparate vegetariene?

Mai întâi, să precizez că aici sunt reunite rețete publicate în *Guardian* în ultimii patru ani. Am fost întrebat adesea de cititori, care s-au săturat să tot decupeze articolele din ziar, de ce nu adun toate rețetele într-un volum. Majoritatea acestor articole decupate se află acum aici, pentru ei, plus numeroase alte rețete inedite.

Dar, și mai la obiect, ideea este că oamenii au motivații diferite pentru a-și dori să gătească rețete vegetariene. Unii aleg din start să excludă carnea din dieta lor. Mulți o fac din rațiuni morale sau personale, pe care le înțeleg și le respect. Acești oameni pot considera deranjante aluziile la ingrediente nonvegetariene. Unii s-ar putea să nu aprecieze că folosesc la scară largă ouă și produse lactate. Mulți vor fi probabil enervați de pledoariile mele pentru utilizarea parmezanului și a altor brânzeturi europene, a căror producere implică aproape întotdeauna folosirea cheagului de la animale. Răspunsul pe care-l dau acestor obiecții e că nu pot fi decât eu însumi și nu pot găti decât ce îmi place să mănânc. Consider că majoritatea vegetarienilor cu vechime vor ști ce elemente din această carte să adopte și ce să respingă, ce anume se potrivește tipului lor de vegetarianism și ce anume nu le surâde deloc.

Un al doilea grup de oameni, tot mai numeros în ultima vreme, este format din vegetarieni pragmatici: aceia care au exclus carnea sau peștele din dietă într-o oarecare măsură, dar nu definitiv. Printre aceștia se numără persoane preocupate de consecințele medicale ale

consumului de carne. De asemenea, există oameni care ar dori să elimine sau să diminueze consumul de carne și pește din cauza implicațiilor legate de mediu. Ei sunt dezgustați de ceea ce agricultura practicată la scară industrială a făcut din pământ și din mare și sunt îngrijorați de rolul jucat de turmele tot mai numeroase de vite în creșterea efectului de seră și în încălzirea globală. Mulți sunt nostalgici după vremurile când carnea era prețioasă, era un motiv de sărbătoare mai curând decât o marfă ieftină, vremuri când animalele din gospodărie erau mult mai apreciate și nu erau sacrificate în masă și cu atâta cruzime.

Recentele campanii pentru reducerea consumului de carne subliniază cât de ineficient este să ne obținem caloriile din carne, și nu din vegetale, leguminoase și cereale. Acest argument și sentimentul general de îmbuibare din ultimele câteva decenii i-au convins pe mulți să includă mai puțină carne în meniul lor, pentru a face acest aliment special și valoros din nou.

Această tendință, împreună cu accesul tot mai facil pe care oamenii îl au la legume cunoscute și la unele noi, exotice, precum și cunoașterea felului cum se cultivă și se obțin în mod etic reprezintă cele mai importante forțe responsabile pentru interesul tot mai crescut față de hrana vegetariană.

Cartea aceasta

Am împărțit această carte pe capitole într-un mod destul de nesistematic. Mai mult ca orice, el relevă felul în care gândesc și lucrez când scriu o rețetă. În centrul fiecărui preparat, la începutul procesului de gândire, se află un singur ingredient – și nu unul oricare, ci unul dintre ingredientele mele favorite. Tind să pornesc de la acest element fundamental și apoi încerc să elaborez rețeta în jurul lui, să-l îmbunătățesc, să-l dezvălui într-un mod nou, păstrându-i totuși poziția centrală în miezul rețetei finale.

Prin urmare, capitolele reflectă această înclinație. Ele se concentrează asupra anumitor ingrediente, neglijându-le pe altele, și țin aceste ingrediente preferate în grupe care, pentru mine, au un sens. Unele componente sunt atât de importante pentru abordarea mea culinară – precum vinetele, desigur –, încât le dedic capitole speciale. Apoi există categorii botanice, de pildă familia verzei, care, deși puțin cam savante, au și un sens aparte: ele reunesc vegetale pe care le asociez în mod firesc, pământoase, dar proaspete. Alte titluri de capitole decurg din diverse asocieri particulare și din modul în care îmi alcătuiesc meniurile.

Multe dintre rețetele care au mai fost publicate, în principal în *Guardian*, au cunoscut schimbări, unele mai radicale, altele mai puțin profunde. Nu pot spune întotdeauna de ce anume au apărut aceste schimbări. Stilul meu de gătit și de scris s-a schimbat de-a lungul anilor, iar lucrurile care păreau să aibă sens cândva (cartofi cu anghinare gratinată, de exemplu) nu mi se mai par bune acum. Dar un sentiment și mai general ar fi acela că, de câte ori abordezi o rețetă – cel puțin asta simt eu –, ea pare un pic diferită. Parcă rețeta însăși ar cere anumite modificări, adăugarea unor ingrediente sau îndepărtarea altora. Încerc să fiu atent permanent la asemenea aspecte. Și cred că tocmai această abordare creează adevărata mâncare.

Yotam Ottolenghi

Legume baby* poșate cu maioneză și capere

Poșarea (fierbere în clocote mici) este din nou o metodă populară, și pe bună dreptate. Legumele gătite astfel nu sunt insipide sau terne; dacă nu sunt fierte excesiv, ele își pot dezvălui calitățile naturale, având un gust proaspăt și delicat, așa cum nu veți putea obține prin frigere sau prăjire.

Când pregătiți această rețetă, alegeți legume de sezon frumoase, asigurându-vă că sunt proaspete și, implicit, gustoase. Puteți folosi și legume baby – porumb sau gulii miniaturale –, dar puteți adăuga și boabe de fasole verde proaspătă, mazăre și fasole păstăi. Nu uitați să tratați cât mai minimalist legumele – nu le tăiați prea mărunt și nu le gătiți prea mult timp. Serviți-le călduțe sau reci.

Pentru 4 porții
200 g de morcovi baby, curățați
100 g de fenicul baby
150 g de sparanghel fin
100 g de dovlecei baby
150 g de praz baby
2 linguri de mărar tocat, pentru ornat

Lichid pentru poșare
600 ml de vin alb
200 ml de ulei de măsline
150 ml de zeamă de lămâie
2 frunze de dafin
½ de ceapă
2 tulpini de țelină, tăiate bastonașe
1 lingură de sare

Pentru maioneză
½ cățel de usturoi, zdrobit
1 gălbenuș de ou ecologic
1½ linguriță de oțet de vin alb
½ linguriță de muștar de Dijon
½ linguriță de sare
coaja rasă și zeama de la ½ de lămâie
75 ml de ulei vegetal
2 linguri de capere, bine uscate și tocate mărunt

Începeți cu prepararea maionezei. Puneți usturoiul, gălbenușul, oțetul, muștarul, sarea și zeama de lămâie în cuva unui blender de bucătărie. Începeți să amestecați și apoi picurați, foarte încet, uleiul, până când maioneza se îngroașă. Adăugați caperele și coaja de lămâie și puneți deoparte.

Spălați legumele, dar nu le tăiați prea mărunt, păstrând bucăți mai mari de tulpini sau frunze. Tăiați legumele pe lungime, în jumătăți sau sferturi, în funcție de mărimea lor, încercând să obțineți bucăți de dimensiuni apropiate. Legumele foarte fine, ca sparanghelul, nu trebuie tăiate.

Turnați vinul într-o tigaie mare și fierbeți-l timp de 2–3 minute. Adăugați toate celelalte ingrediente pentru soluția de poșare și fierbeți la foc mic. Începeți poșarea adăugând mai întâi morcovii și feniculul. După 3 minute, puneți și sparanghelul, dovleceii și prazul și poșați încă 3–4 minute. În acel moment, legumele ar trebuie să fie fierte, păstrându-se însă crocante.

Folosind un clește de bucătărie, scoateți legumele din soluția de poșare și puneți-le pe farfurii adânci. Picurați și puțină zeamă, dacă vă place. Înainte de a servi, puneți peste fiecare porție o lingură mare de maioneză și presărați mărar pe deasupra. Puteți păstra soluția de poșare rămasă la frigider, pentru o utilizare viitoare.

---

* Legumele baby sunt legume în miniatură complet coapte. Ele sunt la fel de hrănitoare ca legumele de dimensiuni normale și cele mai multe conferă preparatului un gust mai fraged și mai delicat. [n. red.]

Salată marocană cu morcovi și mirodenii

Există nenumărate variante ale acestei salate apetisante, toate încorporând mirodenii dulci, ierburi aromatice proaspete și o nuanță acrișoară de lămâie. Versiunea mea e una intensă și se potrivește la un ospăț cu salate din Orientul Mijlociu sau, pur și simplu, în compania unui pește fript. O puteți servi caldă, dar și rece, cu pilaf freekeh, de pildă (vezi pagina 241).

Pentru 4 porții
1 kg de morcovi
80 ml de ulei de măsline,
plus încă puțin la final
1 ceapă medie, tocată mărunt
1 linguriță de zahăr pudră
3 căței de usturoi, zdrobiți
2 ardei iuți verzi medii, tocați mărunt
1 ceapă verde, tocată mărunt
⅛ linguriță de cuișoare pulbere
¼ linguriță de ghimbir pulbere
½ linguriță de coriandru pulbere
¾ linguriță de scorțișoară pulbere
1 linguriță de paprika dulce
1 linguriță de chimion pulbere
1 lingură de oțet de vin alb
1 lingură de coajă de lămâie uscată
și mărunțită
40 g de coriandru proaspăt,
tocat mărunt, plus încă puțin
pentru ornat
120 ml de iaurt grecesc, rece
sare

Curățați morcovii și tăiați-i, în funcție de mărimea lor, în bucăți cilindrice sau în semicercuri groase de 1 cm; toate bucățile trebuie să aibă aproximativ aceeași dimensiune. Puneți-i într-o cratiță mare și acoperiți-i cu apă sărată. Dați în clocot, apoi dați flacăra mai mică și lăsați la fiert, la foc domol, încă 10 minute sau până când morcovii sunt moi, dar crocanți. Puneți-i într-o strecurătoare și lăsați-i să se scurgă bine.

Încălziți uleiul într-o tigaie mare și sotați ceapa timp de 12 minute la foc mediu, până când se înmoaie și devine ușor maronie. Adăugați morcovii, urmați de celelalte ingrediente, în afară de coriandrul proaspăt și de iaurt. Luați de pe foc. Sărați după gust, amestecați bine și lăsați să se răcească.

Înainte de a servi, adăugați coriandrul, gustați și mai asezonați, dacă e cazul. Serviți pe platouri individuale, cu o lingură de iaurt pe deasupra, puțin ulei și ornați cu restul de coriandru.

Salată de sfeclă, portocale și măsline negre

Dulceața delicată a sfeclei oferă un cadru ideal pentru intensitatea acidă a portocalelor și pentru măslinele sărate, creând o salată neobișnuită, dar delicioasă. Folosiți măsline negre grecești, din cele uscate și încrețite, care, maturate mai mult timp pe creangă, sunt mai sărate și mai robuste ca savoare. Dacă vreți ca salata să fie mai delicată și mai răcoritoare, puteți renunța la măsline. Serviți cu orez fiert la aburi și dres cu ierburi (pagina 235) pentru a crea o masă ușoară și sănătoasă.

Pentru 2 porții generoase
400 g de sfeclă
2 portocale dulci
1 andivă roșie (cicoare roșie)
½ ceapă roșie mică,
tăiată feliuțe subțiri
3 linguri de pătrunjel tocat
40 g de măsline negre încrețite,
fără sâmburi, tăiate în jumătate
3 linguri de ulei de rapiță
1 linguriță de apă de flori de portocal
1½ lingură oțet de vin roșu
sare și piper negru

Puneți sfeclele într-o oală, acoperiți-le cu apă rece și dați în clocot. Lăsați apa să fiarbă timp de 1–2 ore sau până când se înmoaie sfecla – verificați introducând în fiecare vârful unui cuțitaș: dacă lama intră ușor, sfecla e fiartă. Lăsați sfeclele să se răcească în apă. Apoi scoateți-le și curățați-le de coajă. Tăiați-le jumătăți și secționați fiecare jumătate în felii groase de 1 cm la bază. Puneți feliile într-un bol.

Luați portocalele și crestați-le la vârf și la bază cu vârful unui cuțitaș bine ascuțit. Urmând curbele naturale ale fructelor, îndepărtați coaja și pielița albă. Deasupra unui mic bol, scoateți pulpa din portocale și aruncați pielițele rămase. Transferați bucățile de pulpă și sucul în bolul unde ați pus sfecla.

Tăiați andiva pe verticală, în felii groase de 2 cm. Rupeți-le bucăți și adăugați-le în salată.

În final, adăugați ingredientele rămase și amestecați totul cu blândețe. Gustați și asezonați, apoi serviți.

Păstârnac și cartofi dulci copți cu vinegretă de capere

Considerați această rețetă un model pentru un număr infinit de preparate cu legume fripte. Ideea este de a înviora legumele bine coapte cu ceva crocant și proaspăt. Puteți folosi oricare dintre legumele favorite – napi, cartofi, morcovi, barba-caprei, sfeclă, conopidă – și multe alte combinații răcoritoare, dar și ierburi mărunțite, ca busuioc sau mentă, coajă de lămâie, pastă harissa, usturoi zdrobit sau un oțet slab.

Pentru 4 porții
4 bucăți de păstârnac (700 g în total)
4 cepe roșii medii
150 ml de ulei de măsline
4 crenguțe de cimbru
2 crenguțe de rozmarin
1 căpățână de usturoi, tăiată orizontal pe jumătate
2 cartofi dulci medii (600 g în total)
30 de roșii cherry, tăiate jumătăți
2 linguri de zeamă de lămâie
4 linguri de capere mici (sau tăiate bucăți, dacă sunt mari)
½ lingură de sirop de arțar
½ linguriță de muștar de Dijon
1 lingură de semințe de susan prăjite (opțional)
sare și piper negru

Încălziți în prealabil cuptorul la 190°C (nivelul 5). Curățați de coajă bucățile de păstârnac și tăiați-le în două-trei bucăți, în funcție de lungimea lor. Apoi tăiați fiecare bucată în două sau patru, pe lungime. Trebuie să obțineți bucăți cu lungime medie de 5 cm și cu lățime medie de 1,5 cm. Curățați cepele și tăiați-le pe fiecare în șase bucăți.

Puneți bucățile de păstârnac și ceapă într-un bol larg și adăugați 120 ml de ulei de măsline, cimbrul, rozmarinul, usturoiul, 1 linguriță de sare și puțin piper. Amestecați bine și apoi puneți conținutul într-o tavă mare de metal. Dați la cuptor timp de 20 de minute.

În timp ce se coace păstârnacul, curățați la vârf și la bază cartofii dulci, apoi tăiați-i, cu tot cu coajă, în jumătăți, pe lățime, iar fiecare jumătate tăiați-o în șase părți. Adăugați în tavă feliile de cartofi, alături de păstârnac și de ceapă, și amestecați bine. Mai dați la cuptor tava încă 40–50 de minute.

Când toate legumele sunt bine pătrunse și au căpătat o crustă aurie, adăugați roșiile tăiate în două și mai lăsați la cuptor 10 minute. Între timp, amestecați zeama de lămâie, caperele, siropul de arțar, muștarul, restul de 2 linguri de ulei și ½ linguriță de sare.

Turnați acest sos peste legumele coapte imediat ce le-ați scos de la cuptor. Amestecați bine, apoi gustați și asezonați. Presărați semințele de susan peste legume, dacă doriți, și serviți la masă în tava în care ați gătit.

Vindaloo* de cartofi

Iată un fel de mâncare din care puteți prepara o cantitate foarte mare, căci se poate păstra multă vreme, fiind parcă și mai bună cu fiecare zi. Ca întotdeauna, un iaurt gros și răcoros va reprezenta un adaos excelent.

Pentru 4 porții
8 păstăi de cardamom
1 lingură de semințe de chimion
1 lingură de semințe de coriandru
½ linguriță de cuișoare
¼ linguriță de curcuma pulbere
1 linguriță de paprika dulce
1 linguriță de scorțișoară pulbere
2 linguri de ulei vegetal
12 hașme (300 g în total), tocate
½ linguriță de semințe de muștar indian
½ linguriță de semințe de schinduf
25 frunze de curry
2 linguri de rădăcină proaspătă de ghimbir, tocată
1 ardei iute proaspăt, tocat fin
3 roșii coapte, decojite și tăiate bucăți mari
50 ml de oțet de cidru
400 ml de apă
1 lingură de zahăr pudră
400 g de cartofi albi, decojiți, tăiați cubulețe cu latura de 2,5 cm
2 ardei grași roșii mici, tăiați bucăți cu latura de 2 cm
400 g de cartofi dulci, decojiți, tăiați cubulețe cu latura de 2,5 cm
sare
frunze de mentă sau de coriandru pentru ornat

Începeți prin a face un amestec de mirodenii. Prăjiți bine fără ulei păstăile de cardamom și semințele de chimion și coriandru într-o tigăiță până încep să plesnească. Puneți-le apoi într-un mojar cu pistil și adăugați cuișoarele. Frecați-le până devin o pulbere fină, eliminând tecile imediat ce boabele au ieșit din ele. Adăugați curcuma, paprika și scorțișoara și puneți deoparte.

Încălziți uleiul într-o cratiță largă, cu fund gros. Adăugați hașmele și semințele de muștar și schinduf și sotați, la foc mediu, timp de 8 minute sau până când hașmele prind o culoare maronie. Adăugați amestecul de mirodenii, frunzele de curry, ghimbirul și ardeiul iute și mai țineți pe foc încă 3 minute. Turnați apoi roșiile, oțetul, apa, zahărul și puțină sare. După ce dă în clocot, fierbeți la foc mic, cu capac, 20 de minute.

Adăugați cartofii și ardeii grași roșii și mai lăsați la fiert alte 20 de minute. La sfârșit, puneți și cartofii dulci. Asigurați-vă că toate legumele sunt bine cufundate în sos (mai puneți apă dacă este necesar) și continuați să gătiți, cu cratița acoperită, încă 40 de minute sau până când cartofii sunt moi.

Dați deoparte capacul și lăsați mâncarea să mai dea în clocot circa 10 minute, pentru a îngroșa sosul. Serviți fierbinte, cu orez simplu, și ornați cu ierburi aromatice.

---

* Vindaloo (sau vindallo, vindalho ori vindaalo) este un preparat popular în India, pe bază de mirodenii, foarte condimentat (se poate adăuga și carne). Denumirea derivă din portugheză, *carne de vinha d'alhos* (un preparat cu carne, de obicei de porc, marinată în oțet și usturoi). [n. red.]

Relish* de sfeclă cu iaurt și lămâie murată

În lunile de vară puteți cumpăra niște sfecle minunate: bulbi mici și tari, vânduți cu tot cu tulpini și frunze. Nu aruncați frunzele – le puteți folosi la salate sau sotate, cu puțin ulei de măsline, usturoi și chimen, servindu-le calde, cu smântână deasupra. Dacă reușiți să faceți rost de sfecle tinere, le puteți coace la cuptor, acoperite cu folie, mai curând decât să le fierbeți, așa cum voi descrie mai jos. Sunt mai gustoase astfel.

Lămâile murate pot fi folosite ca umplutură sau în alte contexte. Încercați să le amestecați cu cartofi copți, pentru a crea o salată delicioasă, sau alături de pește gras.

Pentru 4 porții
900 g de sfeclă
4 linguri cu vârf de mărar tocat mărunt
1 ceapă roșie mică, tăiată felii foarte fine
160 g de iaurt grecesc

Pentru relish
2 ardei grași galbeni
3 linguri de ulei de măsline
1½ linguriță de semințe de coriandru
400 g de roșii-prună tocate, la conservă (cu suc cu tot)
2 căței de usturoi, zdrobiți
1 linguriță de zahăr
3 linguri de coajă de lămâie murată și mărunțită
2 linguri de pătrunjel tocat
2 linguri de coriandru tocat
sare și piper negru

Fierbeți sfeclele întregi într-o oală mare cu apă timp de 1–2 ore sau până când se înmoaie; verificați dacă s-au fiert înțepându-le cu un cuțitaș. Lăsați-le să se răcească bine înainte de a le decoji și de a le tăia felii.

În vreme ce se fierbe sfecla, preparați relish-ul. Încălziți grătarul la temperatură mare. Folosiți un cuțitaș pentru a scoate, cu grijă, cotoarele ardeilor, cu tot cu semințe. Puneți ardeii pe un grill pe care ați așezat folie de aluminiu și lăsați-i să se coacă timp de 30 minute sau până când sunt pătrunși și au coaja înnegrită, întorcându-i pe măsură ce se coc. Înfășurați-i în folia de aluminiu, acoperindu-i complet, apoi lăsați-i să se răcească. Jupuiți-i de coajă și tăiați-i fâșii.

Turnați uleiul de măsline într-o tigaie medie, încălziți și prăjiți semințele de coriandru timp de 30 de secunde. Adăugați roșiile, usturoiul, zahărul și puțină sare și piper și lăsați să fiarbă la foc mic 15 minute. Adăugați coaja de lămâie murată și continuați să fierbeți alte 10 minute. Luați tigaia de pe foc și turnați în ea ierburile și fâșiile de ardei gras galben. Lăsați să se răcească bine.

Când sunteți pe cale să terminați salata, transferați feliile de sfeclă reci într-un bol și adăugați relish-ul, mărarul, ceapa roșie, sarea și piperul. Amestecați bine, apoi asezonați după gust. Chiar înainte de a servi, adăugați iaurtul și amestecați cu grijă. Nu amestecați prea mult, pentru a păstra efectul de mozaic, alb-roșu, și nu un roz uniform.

* Relish este un amestec de legume sau de fructe coapte, murate sau crude tăiate mare, originar din India, folosit ca garnitură sau, simplu, ca salată. [n. red.]

Salată de cartofi Jersey Royal

Cartofii Jersey Royal ating maturitatea primăvara și la începutul verii, ceea ce e un lucru grozav întrucât din ei se poate face o salată de picnic excelentă. Iată o versiune mai elegantă a salatei clasice de cartofi, la fel de gustoasă.

Pentru 4–6 porții
15 ouă de prepeliță
150 g de mazăre (congelată)
800 g de cartofi Jersey Royal (sau cartofi noi), spălați, dar necurățați de coajă
20 g de frunze de busuioc
20 g de frunze de pătrunjel, plus încă puțin pătrunjel tocat pentru ornat
60 g de semințe de pin
60 g de parmezan ras
2 căței de usturoi, zdrobiți
200 ml de ulei de măsline
½ linguriță de oțet de vin alb
1 legătură de frunze de măcriș (sau mentă), tocate fin
sare și piper negru

Puneți ouăle de prepeliță într-o cratiță, acoperiți-le cu apă rece și puneți-le la fiert. Lăsați ouăle să fiarbă la foc mediu între 30 de secunde (cleioase) și 2 minute (tari), în funcție de cum vă plac. Puneți-le în apă rece, apoi curățați-le de coajă.

Opăriți mazărea în apă clocotită timp de 20 de secunde, apoi uscați-o și răciți-o. Puneți-o deoparte.

Într-o altă oală cu apă clocotită, fierbeți cartofii 15–20 de minute sau până când sunt moi, dar nu se sfărâmă.

Cât se fierb cartofii, puneți busuiocul, pătrunjelul, semințele de pin, parmezanul și usturoiul în blender și transformați-le într-o pastă. Adăugați uleiul și amestecați iar, până obțineți un pesto fluid. Turnați-l într-un bol mare.

Lăsați cartofii să se scurgă, apoi tăiați-i în două de îndată ce îi puteți ține în mână (cu cât sunt mai fierbinți, cu atât vor păstra mai bine aromele). Adăugați-i în bol, împreună cu oțetul, sosul pesto, măcrișul și mazărea. Amestecați bine, chiar zdrobind cartofii ușor, pentru ca toate aromele să se contopească. Gustați și asezonați – puneți piper din belșug.

Tăiați ouăle în două și puneți-le delicat în salată. Ornați cu pătrunjelul tocat.

Tartă tatin surpriză

O tartă cu cartofi reprezintă o adevărată delicatesă pentru iubitorii acestei legume. Serviți-o alături de o salată verde și nu veți avea nevoie de mai mult. Puteți cumpăra roșii uscate și conservate în ulei de măsline pentru a nu mai fi nevoie să le preparați acasă, la cuptor.

Pentru 4 porții
200 g de roșii cherry
2 linguri de ulei de măsline,
plus încă puțin ulei de picurat peste roșii și de uns tava
500 g de cartofi noi (cu coajă)
1 ceapă mare, feliată subțire
40 g de zahăr
10 g de unt
3 crenguțe de oregano
150 g de brânză tare de capră, feliată
1 foaie subțire de aluat de patiserie
sare și piper negru

Încălziți în prealabil cuptorul la 130°C (nivelul ½). Tăiați roșiile jumătăți și puneți-le pe hârtie de copt, cu coaja în jos. Picurați peste ele puțin ulei de măsline și presărați sare și piper. Lăsați-le la cuptor, să se usuce, timp de 45 de minute.

Între timp, fierbeți cartofii în apă clocotită și sărată vreme de 25 de minute. Puneți-i la scurs și lăsați-i să se răcească. Tăiați din fiecare cartof două căpăcele mici, sus și jos, apoi feliați-i în discuri groase de 2 cm.

Sotați ceapa cu uleiul și puțină sare timp de 10 minute sau până când devine aurie.

După ce ați pregătit toate legumele, ungeți o tavă rotundă, din aceea pentru blat de tort, cu diametrul de 22 cm, și așezați pe fundul ei un cerc de hârtie de copt. Într-o tigaie topiți zahărul și untul la foc mare, amestecând constant cu o lingură de lemn pentru a obține un caramel maro-deschis. Turnați caramelul cu grijă în tavă, cât mai uniform. Tocați mărunt frunzele de oregano și presărați-le peste caramel.

Așezați rondelele de cartofi una lângă alta, pe fundul tăvii, introducând ceapa și roșiile în spațiile rămase între rondele. Dregeți din belșug cu sare și piper, apoi împrăștiați feliile de brânză peste cartofi, cât mai uniform. Tăiați din aluatul de foietaj un cerc având diametru cu 3 cm mai mare decât al tăvii. Întindeți foaia peste compoziție, îndesându-i marginile între cartofi și tavă. (În acest stadiu, puteți lăsa tarta la frigider până la 24 de ore.)

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Coaceți tarta timp de 25 de minute, apoi reduceți temperatura la 180°C (nivelul 4) și mai lăsați-o la cuptor încă 15 minute sau până când aluatul e bine copt. Scoateți tava din cuptor și lăsați tarta să se odihnească timp de 2 minute. Țineți ferm o farfurie pe partea superioară a tăvii și, cu atenție, răsturnați conținutul pe ea, apoi ridicați tava. Serviți tarta fierbinte sau călduță.

Anghinare de Ierusalim cu manouri și ulei de busuioc

Aceasta e o salată complexă, constituind singură un meniu ce satisface toate cerințele. În centrul ei se află manouri, un tip de brânză de oaie grecească, pe care o folosesc adesea, mai ales de când am găsit-o în câteva magazine din Londra. Dacă nu puteți face rost de manouri, folosiți halloumi sau o altă brânză de oaie moale, nematurată.

Pentru 4 porții
500 g de anghinare de Ierusalim
zeama de la 2 lămâi mici
4 crenguțe de cimbru
3 linguri de apă
circa 120 ml de ulei de măsline
400 g de roșii cherry
400 g de brânză manouri (sau halloumi), tăiată felii groase de 1 cm
frunzele de la 1 andivă roșie sau albă
sare și piper

Pentru uleiul de busuioc
50 g de busuioc (frunze și tulpini)
20 g de pătrunjel (frunze și tulpini)
1 cățel de usturoi, decojit
140 ml de ulei de măsline

Încălziți cuptorul la 220°C (nivelul 7). Începeți cu anghinarea. Stoarceți zeama de la 1 lămâie într-un bol mediu și adăugați circa 500 ml de apă. Curățați anghinarea și tăiați fiecare legumă pe lungime, în fâșii groase de 1 cm. Puneți imediat fâșiile în apă acidulată, ca să nu se înnegrească.

Scoateți bucățile de anghinare din apă într-un vas termorezistent. Adăugați cimbrul, zeama de la a doua lămâie, apa, 1 lingură de ulei de măsline, sare și piper. Amestecați totul, apoi ungeți cu acest sos feliile de anghinare. Acoperiți vasul cu folie de aluminiu și dați-l la cuptor timp de 40–45 de minute sau până când anghinarea s-a înmuiat. Scoateți din cuptor și țineți vasul la cald.

Cât timp se coace anghinarea, pregătiți uleiul de busuioc și roșiile. Puneți busuiocul, pătrunjelul, usturoiul și un praf de sare într-un blender și amestecați bine. Picurați încet uleiul pe măsură ce ingredientele se amestecă. După ce s-au încorporat bine, veți obține o pastă fluidă.

Pentru roșii, puneți pe aragaz, la flacără mare, o tigaie largă și lăsați-o să se încingă bine. Adăugați roșiile, împreună cu o lingură de ulei, și lăsați-le pe foc, agitând tigaia pentru a se coace cât mai uniform. După 3–4 minute, roșiile se vor înnegri ușor, însă fără a-și pierde forma. Presărați sare, luați tigaia de pe foc și adăugați conținutul la anghinarea deja gătită.

Înainte de a servi, curățați tigaia și turnați în ea un strat de 5 mm de ulei de măsline. Lăsați la foc mediu și, când s-a încins, prăjiți feliile de brânză circa 2 minute pe fiecare parte sau până când prind o culoare cafenie. Scoateți-le pe un șervet de hârtie.

Ornați farfuriile pe care veți servi mâncarea cu frunze de andive. Pe ele aranjați salata, punând pe rând brânza caldă, anghinarea de Ierusalim, roșiile cherry și alte frunze de andive. Încheiați picurând deasupra ulei de busuioc și serviți de îndată.

Cartofi dulci felii cu iarbă de lămâie și smântână maturată

Persoana care m-a ajutat cel mai mult la alcătuirea acestei cărți a fost Claudine Boulstridge. Claudine a încercat, sârguincioasă, majoritatea rețetelor de aici și a venit cu opinii, critici și, în general, cu observații de bun-simț. Deși dă mereu dovadă de delicatețe, ea nu ezită să-mi spună dacă o anumită mâncare nu e bună. Și, mai presus de toate, e foarte creativă. Aceasta e una dintre rețetele ei, și este minunată.

Pentru 4 porții
3 cartofi dulci de mărime medie (900 g în total)
4 linguri de ulei de măsline
1½ linguriță de coriandru pulbere
¾ linguriță de sare marină fină
1 ardei iute proaspăt, tocat mărunt
15 g de frunze de coriandru

Pentru sos
½ tulpină de iarbă de lămâie (lemongrass)
200 g de smântână maturată (crème fraîche)
coaja rasă și zeama de la 2 limete
50 g de rădăcină proaspătă de ghimbir, decojită și rasă
½ linguriță de sare marină fină

Încălziți cuptorul la 210°C (nivelul 6½). Spălați cartofii dulci, dar nu-i curățați de coajă, ci tăiați-i în două, pe lungime. Tăiați încă o dată, în sferturi, și apoi încă o dată, așa încât la final să aveți opt felii lungi.

Puneți-le într-o tavă pe fundul căreia ați pus, în prealabil, hârtie de copt unsă cu ulei de măsline. Ungeți cu o pensulă și feliile, cu uleiul rămas, și presărați peste ele coriandrul pulbere și sare. Dați la cuptor timp de 25 de minute sau până când cartofii dulci sunt moi ori au prins o crustă maronie. Scoateți de la cuptor și lăsați puțin feliile de cartofi să se răcească (ele pot fi consumate calde sau la temperatura camerei).

În timp ce cartofii dulci se mai răcesc, pregătiți sosul. Tăiați foarte fin iarba de lămâie sau treceți-o printr-o râșniță de mirodenii. Amestecați-o cu toate celelalte ingrediente pentru sos și puneți-le deoparte.

Înainte de a servi, puneți feliile de cartofi dulci pe un platou larg și plat. Presărați deasupra ardeiul iute și frunzele de coriandru tocate și serviți cu sosul alături.

Supă cu găluște de păstârnac

Ossi Burger, o bună prietenă, faimoasă pentru meniurile sale opulente, vine întotdeauna cu soluții ingenioase pentru singurul vegetarian de la masă – fiica ei, Noa. Recent, Ossi mi-a dezvăluit trucul ei pentru realizarea unei supe vegetariene deosebit de aromate – prin adăugarea de prune uscate. Și, vă spun cu mâna pe inimă, trucul funcționează! Puteți folosi legumele rămase servindu-le bine fripte sau crude, cu maioneză sau cu sos aioli. (Vezi imaginea de la pagina 30.)

Pentru 4 porții

Pentru supă
3 linguri de ulei de măsline
3 morcovi, decojiți și tăiați bastonașe
5 tulpini de țelină, tăiate bucăți
1 ceapă mare, tăiată sferturi
½ rădăcină de țelină, decojită și tăiată bucăți mari
7 căței de usturoi, decojiți
5 crenguțe de cimbru
2 legături mici de pătrunjel, plus puțin pătrunjel tocat pentru ornat
10 boabe de piper
3 frunze de dafin
8 prune uscate

Pentru găluște
200 g de cartofi făinoși, decojiți și tăiați cubulețe
200 g de păstârnac, decojit și tăiat cubulețe
1 cățel de usturoi, decojit
30 g de unt
60 g de făină cu agent de creștere
50 g de griș
1 ou ecologic
sare și piper alb

Pentru a face supa, încălziți uleiul de măsline într-o oală mare. Adăugați legumele și usturoiul și sotați câteva minute, până când prind toate o culoare aurie. Adăugați ierburile, mirodeniile și prunele uscate și turnați deasupra apă rece, cât să acopere amestecul. Lăsați la foc mic 1 ½ oră, luând din când în când spuma și adăugând apă, pentru ca la final să vă rămână suficient lichid pentru patru porții.

Strecurați supa printr-o sită fină, într-o tigaie curată. Adăugați o parte din morcovi, dar și țelină, dacă vă place, apoi puneți supa deoparte, până o veți reîncălzi.

Pentru găluște, fierbeți cartoful, păstârnacul și usturoiul în apă sărată până când acestea se înmoaie, apoi scurgeți-le bine. Curățați cu un șervețel oala în care au fost gătite legumele și puneți-le la loc. Adăugați untul și sotați la foc mediu câteva minute pentru a elimina excesul de apă. Cât legumele sunt încă fierbinți, sfărâmați-le cu un zdrobitor de cartofi. Adăugați făina, grișul, oul, sarea și piperul și amestecați până se încorporează toate ingredientele. Lăsați la rece 30–60 de minute, acoperind oala cu folie de plastic.

Reîncălziți supa și gustați pentru a o asezona. Într-o altă cratiță puneți apă sărată și dați-o în clocot. Cu o lingură, luați câte puțin din compoziția pentru găluște și scufundați-o în apa clocotită. De îndată ce găluștele încep să iasă la suprafață, lăsați-le să mai fiarbă încă 30 de secunde, apoi scoateți-le din apă cu o spumieră.

Puneți supa fierbinte în farfurii. Adăugați găluștele, ornați cu pătrunjel verde și serviți imediat.

Tempura* de sezon

Iată soluția perfectă pentru *toate* legumele pe care le aveți prin cămară. Și este absolut delicioasă! (Vezi imaginea de la pagina 31.)

Pentru 4 porții
1,2 kg (cantitate netă) de legume proaspăt preparate (vezi metoda), precum: anghinare de Ierusalim, sfeclă, broccoli, cartofi, cartofi dulci, morcovi, conopidă, rădăcină de țelină, praz baby, păstârnac, gulie, barba-caprei, nap
80 g de mălai, plus încă puțin pentru a tăvăli prin el legumele
80 g de făină cu agent de creștere
210 g de apă minerală
2 lingurițe de ulei de rapiță
¼ linguriță de sare
semințe de negrilică și fulgi de chilli, după gust
700 ml de ulei de floarea-soarelui, pentru prăjit

Pentru sos
6 păstăi de cardamom
coaja rasă și zeama de la 4 limete (circa 80 ml de zeamă)
1 ardei iute verde, proaspăt
50 g de coriandru (frunze și tulpini)
1 lingură de zahăr pudră
4 linguri de ulei de floarea-soarelui
½ linguriță de sare
2 linguri de apă

Începeți cu sosul. Spargeți păstăile de cardamom, folosind un mojar cu pistil, și puneți semințele în cuva unui blender. Adăugați restul ingredientelor și măcinați-le în blender pentru a obține un sos fin și foarte fluid.

Pregătiți apoi legumele. Nu există reguli stricte de urmat, dar încercați să obțineți bucăți cât mai mari și să păstrați formele lor naturale unde e posibil – de pildă, tăiați rondele legumele rotunde, ori bastoane sau fâșii legumele lungi. Iată câteva sugestii utile. Pentru conopidă și broccoli, căutați să obțineți „buchete" de mărime medie; curățați sfeclele de coajă și tăiați-le în felii groase de 5 mm; cartofii și cartofii dulci lăsați-i cu coajă și tăiați-i felii de 8 mm grosime; în ce privește anghinarea de Ierusalim, morcovii, păstârnacul, barba-caprei, napul și țelina, decojiți-le și tăiați-le bastonașe groase de 1 cm, dar neapărat egale; la bucățile de praz baby tăiați doar capătul verde.

Înainte de a începe să prăjiți legumele, pregătiți un platou larg, acoperit cu șervete de bucătărie din hârtie. Pe o altă farfurie, presărați puțină făină, pentru a da prin ea legumele. Puneți ingredientele care vor fi amestecate – mălaiul, făina, apa minerală, uleiul de rapiță și sarea – într-un bol și bateți-le bine, până obțineți un amestec delicat și fluid. Adăugați semințele de negrilică pentru a da culoare și aromă și fulgii de chilli, care vor conferi preparatului un gust picant.

Turnați uleiul de prăjit într-o cratiță medie și puneți-o la foc mare. Când uleiul s-a încins bine, reduceți flacăra la nivel mediu. Când prăjiți legume, uleiul trebuie să fie suficient de fierbinte pentru ca acestea să sfârâie când vin în contact cu el, dar nu atât de fierbinte încât să se ardă.

Tăvăliți bucățile de legume prin făină, scuturați-le bine, apoi treceți-le prin amestecul fluid din bol. Scuturați iarăși bine, apoi puneți-le cu grijă în baia de ulei, câte cinci bucăți o dată. Pe măsură ce se prăjesc, întoarceți-le în baie, ca să prindă o culoare uniformă. Legumele moi, ca prazul, nu trebuie ținute mai mult de un minut, cele mai tari, ca sfecla, două minute sau mai mult. Când prăjiți, scoateți din cratiță orice fragment de legumă rămas accidental în ulei. Legumele prăjite vor fi scoase pe platoul acoperit cu șervete de bucătărie și păstrate la cald.

După ce toate legumele au fost gătite, serviți-le de îndată, cu sosul de cardamom alături.

* Tempura este un amestec tradițional japonez din amidon, făină de grâu (sau de orez), apă și, uneori, ouă, ulei și mirodenii. Legumele, peștele sau puiul se dau prin acest amestec și se prăjesc în baie de ulei. [n. red.]

Prăjiturele din cartofi dulci

Când eram student la Tel Aviv, pe la începutul anilor 1990, locuiam într-un cartier foarte monden al orașului, nu departe de strada Shenkin, și obișnuiam să stau prin cafenele cu alți studenți care, ca și mine, vorbeau despre lucrurile importante ale vieții, dându-și importanță, cu inocența specifică vârstei. Chiar în centrul orașului se afla o cafenea mică, numită Orna and Ella's, un veritabil simbol al studenției; toți voiam să fim văzuți acolo. Iar lucrul cel mai specific pentru această cafenea era legendara ei prăjitură cu cartofi dulci. Prezint în cele ce urmează o versiune modificată a acesteia.

Pentru 4 porții
1 kg de cartofi dulci, decojiți și tăiați bucăți mari
2 linguriițe de sos de soia
100 g de făină simplă
1 linguriță de sare
½ linguriță de zahăr pudră
3 linguri de ceapă verde, tocată
½ linguriță de ardei iute roșu proaspăt, tăiat mărunt (sau mai mult, dacă vă place să mâncați picant)
unt din belșug, pentru prăjit

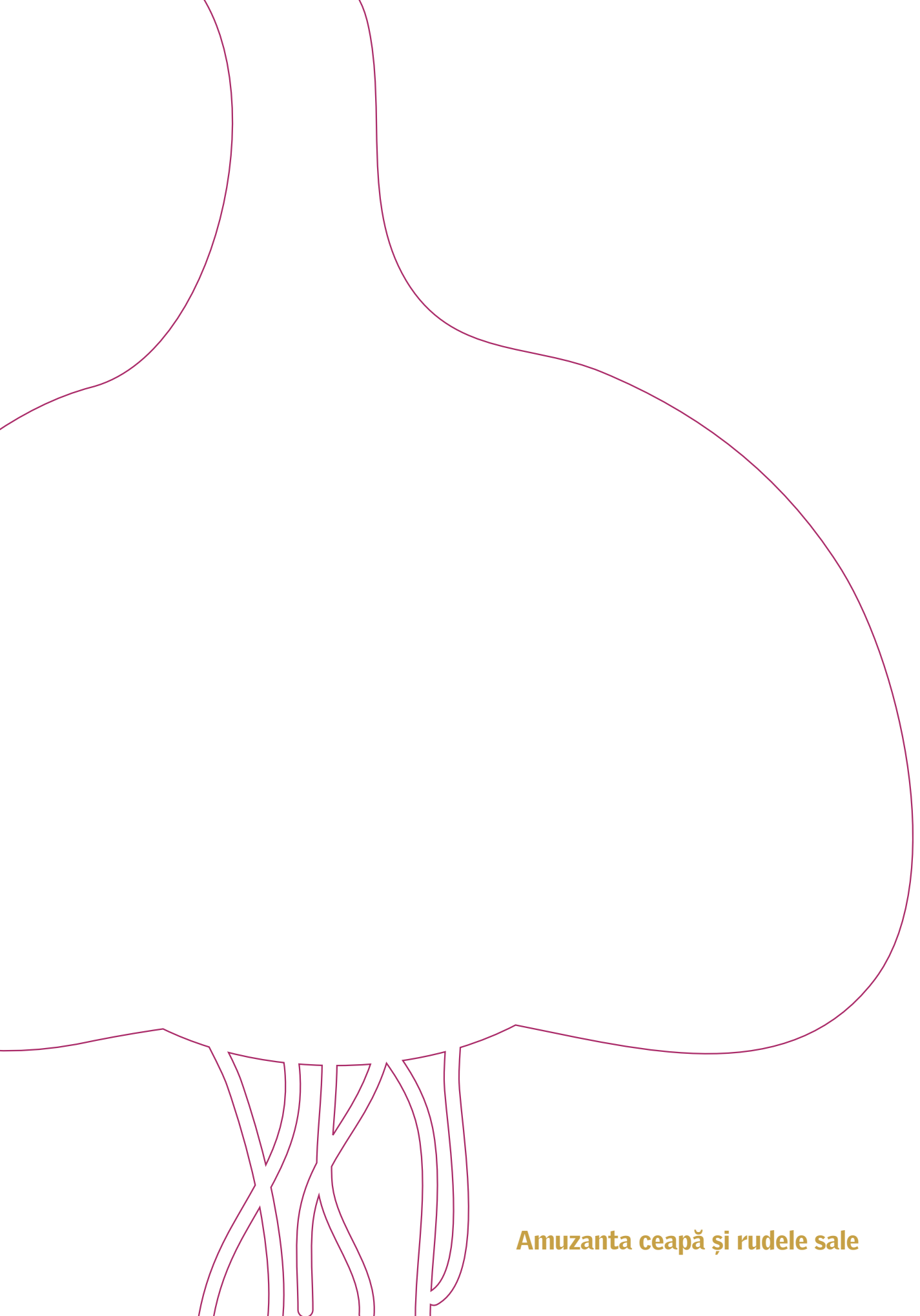
Pentru sos
50 g de iaurt grecesc
50 g de smântână fermentată
2 linguri de ulei de măsline
1 lingură de zeamă de lămâie
1 lingură de coriandru mărunțit
sare și piper negru

Fierbeți cartofii dulci la aburi până când se înmoaie bine, apoi lăsați-i să se scurgă într-o strecurătoare cel puțin o oră.

Între timp, amestecați toate ingredientele pentru sos până când dobândesc consistența unei creme fine; puneți deoparte sosul.

Când aproape tot lichidul din cartofi s-a scurs, puneți-i într-un bol și adăugați restul ingredientelor (cu excepția untului). Amestecați bine, de preferat cu mâinile, până când amestecul e uniform și delicat; nu amestecați însă prea mult. Produsul final trebuie să fie lipicios; dacă e prea fluid, mai adăugați făină.

Topiți apoi puțin unt într-o tigaie de teflon. Luați câte o lingură din amestec și puneți în tigaie. Cu dosul lingurii, aplatizați fiecare prăjitură, pentru a crea un disc cu diametrul de circa 5 cm și grosimea de 1 cm. Coaceți prăjiturile la foc mediu timp de 6 minute pe fiecare parte sau până când capătă o frumoasă crustă maronie. Scoateți prăjiturile pe o farfurie, între două șervete de hârtie, pentru a absorbi excesul de unt. Serviți-le fierbinți sau calde, cu sosul alături.



Amuzanta ceapă și rudele sale

Chiftele de praz

Mătușa mea, Yona Ashkenazi, gătește cele mai divine chifteluțe de praz, a căror rețetă o știe de la răposatul ei soț, Yaacov, care avea origini turcești. Trebuie să recunosc că nu am mai mâncat preparatele ei delicioase de mulți ani, dar mai ales aceste chifteluțe și o altă versiune, făcută cu spanac, rămân pentru mine niște amintiri din copilărie clare și minunate. Mi-ar plăcea să cred că și chiftelele mele de praz sunt aproape la fel de gustoase ca ale ei.

Nu vă speriați de lista lungă de ingrediente. Foarte probabil, veți găsi multe dintre ele în propria cămară. De asemenea, nu e obligatoriu să faceți sosul. Puțină zeamă de lămâie sau de limetă va fi suficientă.

Pentru 4 porții
3 tulpini de praz (450 g în total, greutate finală)
5 haşme, tocate mărunt
150 ml de ulei de măsline
1 ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și feliat
25 g de pătrunjel (frunze și tulpini fine), tocat mărunt
¾ linguriță de coriandru pulbere
1 linguriță de chimion pulbere
¼ linguriță de curcuma pulbere
¼ linguriță scorțișoară pulbere
1 linguriță de zahăr
½ linguriță de sare
1 albuș de la un ou ecologic
120 g de făină cu agent de creștere
1 lingură de praf de copt
1 ou ecologic
150 ml de lapte
55 g de unt nesărat, topit

Pentru sos
100 g de iaurt grecesc
100 g de smântână
2 căței de usturoi, zdrobiți
2 linguri de zeamă de lămâie
3 linguri de ulei de măsline
½ linguriță de sare
20 g de frunze de pătrunjel, tocate
30 g de frunze de coriandru, tocate

Începeți cu prepararea sosului. Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați până obțineți un lichid verzui uniform. Puneți-l deoparte, pentru mai târziu.

Tăiați prazul felii groase de 2 cm; clătiți-le în apă și uscați-le. Sotați prazul și haşmele într-o tigaie, cu jumătate din ulei, la foc mediu, timp de circa 15 minute sau până se înmoaie. Transferați-le într-un bol larg și adăugați ardeiul iute, pătrunjelul, mirodeniile, zahărul și sarea. Lăsați compoziția să se răcească.

Bateți albușul spumă și puneți-l peste legume. Într-un alt vas, amestecați făina, praful de copt, oul întreg, laptele și untul, pentru a forma un aluat. Încorporați-l cu grijă în amestecul de gălbenuș și legume.

Puneți 2 linguri din uleiul rămas într-o tigaie mare și puneți tigaia la foc mediu. Turnați aproximativ jumătate din amestecul de legume în tigaie, pentru a face patru chiftele mari. Prăjiți-le câte 2–3 minute pe fiecare parte sau până când devin crocante și aurii. Scoateți-le pe un șervet de bucătărie și țineți-le la cald. Continuați să faceți chiftele, adăugând ulei la nevoie. La sfârșit, veți avea cam opt chiftele mari. Serviți-le calde, cu sosul alături sau picurat peste ele.

Tartă cu usturoi caramelizat

„Cred că aceasta e cea mai gustoasă rețetă din lume!" Așa a scris Claudine după ce a încercat acest preparat. Ce altceva aș mai putea adăuga? (Vezi imaginea de la pagina 40.)

Pentru 8 porții
375 g de aluat de foitaj cu unt
3 căpățâni medii de usturoi, cu cățeii separați și decojiți
1 lingură de ulei de măsline
1 linguriță de oțet balsamic
220 ml de apă
¾ lingură de zahăr pudră
1 linguriță de rozmarin mărunțit
1 linguriță de cimbru mărunțit, plus câteva crenguțe pentru final
120 g de brânză nouă de capră (de pildă Rosary)
120 g de brânză tare, maturată, de capră (precum aceea de la Woolsery Cheese)
2 ouă ecologice
100 ml de smântână dulce
100 ml de smântână fermentată
sare și piper negru

Pregătiți o tavă pentru tarte puțin adâncă, rotundă, cu diametru de 28 cm și fund detașabil. Desfășurați aluatul de foitaj, așa încât acesta să acopere tot fundul și să se ridice puțin și pe marginile tăvii. Întindeți aluatul pe fundul tăvii, iar deasupra lui puneți un cerc de hârtie de copt. Umpleți aluatul cu mici bile speciale de ceramică *(baking beans),* menite să păstreze forma tartei în timpul coacerii. Lăsați la frigider timp de 20 de minute.

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Puneți tava cu tarta în cuptor și coaceți-o „în gol" 20 de minute. Scoateți apoi bilele și hârtia de copt și mai coaceți tarta încă 5–10 minute sau până când aluatul a prins o nuanță aurie. Puneți deoparte, dar lăsați cuptorul pornit.

Cât timp se coace aluatul de tartă, preparați usturoiul caramelizat. Puneți cățeii într-o oală mică și acoperiți-i cu apă. Dați în fiert și opăriți trei minute, apoi scoateți usturoiul și scurgeți-l bine. Ștergeți oala și puneți iarăși cățeii de usturoi în ea, adăugând și uleiul de măsline. Prăjiți usturoiul la foc mare 2 minute. Adăugați oțet balsamic și apă și dați în clocot, apoi fierbeți la foc mic 10 minute. Puneți zahărul, rozmarinul, cimbrul tocat și ¼ linguriță de sare. Continuați să fierbeți la foc mediu 10 minute sau până când cea mai mare parte din lichid s-a evaporat, iar cățeii de usturoi sunt îmbrăcați de un sirop maroniu de caramel. Puneți deoparte.

Pentru montarea tartei, sfărâmați ambele bucăți de brânză și presărați-le în forma de aluat. Cu ajutorul unei linguri, turnați cățeii caramelizați și siropul peste brânză, cât mai uniform. Într-un ibric amestecați ouăle, smântâna de ambele tipuri, ½ linguriță de sare și puțin piper negru. Turnați acest sos peste compoziția de tartă pentru a umple găurile, asigurându-vă însă că la suprafață se mai pot vedea cățeii de usturoi și bucățelele de brânză.

Reduceți temperatura cuptorului la 160°C (nivelul 3) și puneți tarta înăuntru. Coaceți timp de 35–40 de minute sau până când umplutura s-a copt, iar partea de deasupra a prins o nuanță aurie-cafenie. Scoateți de la cuptor și lăsați să se răcească puțin. Apoi scoateți din tavă, tăind din marginea de aluat dacă e nevoie, presărați deasupra câteva crenguțe de cimbru și serviți tarta caldă (e foarte bună și reîncălzită), alături de o salată crocantă.

Ceapă umplută

Acesta este un fel principal de mâncare neobișnuit, dar delicios, în care rolul fundamental îl joacă umplutura plină de arome. Puteți crea o altă variantă turnând peste compoziție un sos lejer de roșii înainte de a o da la cuptor și presărând deasupra brânză către final. Serviți acest fel cu o salată de lăptuci (pagina 146). Vă implor: nu aruncați supa de legume și miezul cepelor, ci gătiți-le împreună, ca bază pentru o supă de ceapă copioasă. (Vezi imaginea de la pagina 41.)

Pentru 4 porții
unt pentru uns platoul
500 ml de supă de legume
350 ml de vin alb
4 cepe mari
3 roșii mici
120 g de pesmet alb proaspăt
90 g de brânză feta, mărunțită
80 g de frunze de pătrunjel, tocate mărunt
3 linguri de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
2 căței de usturoi, zdrobiți
3 cepe verzi, feliate subțire
¾ linguriță de sare
piper negru

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Pregătiți o tavă termorezistentă, unsă cu unt.

Puneți legumele și vinul alb într-o cratiță medie și dați vinul în fiert. Între timp, tăiați cam 5 mm din cepe, la vârf și la bază. Tăiați-le jumătăți pe lungime și îndepărtați partea maronie. Cu delicatețe, scoateți cea mai mare parte din miez (și păstrați-l pentru a-l folosi la alte mâncăruri), păstrând doar 2–3 foi exterioare. Separați foile exterioare una de alta și puneți-le pe rând în oala în care fierb legumele. Lăsați la fiert 3–4 minute sau până când foile de ceapă se înmoaie. Scurgeți-le apoi bine și lăsați-le să se răcească. Păstrați supa limpede de legume.

Pentru a face umplutura, folosiți o răzătoare de brânză cu găuri mari pentru a rade roșiile (în acest fel veți rămâne cu cea mai mare parte a pieliței în mână; aruncați pielițele de roșie rămase). Puneți roșiile rase într-un vas mare și adăugați pesmetul, brânza feta, pătrunjelul, uleiul de măsline, usturoiul, ceapa verde, sare și puțin piper.

Umpleți generos fiecare foaie de ceapă cu această pastă. La final, rulați foaia de ceapă pentru a obține un fel de trabuc gros. Puneți cepele umplute, cu tăietura în jos, în platoul uns și turnați deasupra circa 75 ml din supa de legume rămasă, cât să acopere fundul vasului. Dați la cuptor 45–50 de minute sau până când ceapa e moale și prinde o culoare arămie, iar umplutura s-a umflat puțin; adăugați supă dacă preparatul s-a uscat înainte de a fi complet gătit. Picurați deasupra ulei de măsline și serviți cald.

Șnițel de praz

Ardeii grași roșii copți și murați folosiți aici sunt genul de aliment pe care îl puteți ține întotdeauna în frigider, gata să-l adăugați la salate, legume la grătar ori salsa pentru pește.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
1 ardei gras roșu
80 g de zahăr pudră
200 ml de apă
100 ml de oțet de cidru
10 boabe de piper roz
½ linguriță de semințe de coriandru
3 păstăi de cardamom, zdrobite
5 fire de praz medii
150 g de smântână fermentată
1½ lingură de capere tăiate mărunt
2 cepe verzi, tăiate subțire pe diagonală, plus încă o ceapă pentru ornat
1 lingură de zeamă de lămâie
1½ lingură de ulei de măsline
150 ml de ulei de floarea-soarelui
50 g de pesmet panko
1 ou ecologic, bătut
sare și piper alb

Curățați ardeiul și tăiați-l fâșii groase de 5 mm. Puneți-l într-o oală mică și adăugați zahărul, apa, oțetul, boabele de piper, semințele de coriandru și puțină sare. Dați în clocot, apoi lăsați la foc mic timp de 20 de minute sau până când ardeiul e fiert. Puneți oala deoparte și lăsați să se răcească.

Între timp, îndepărtați frunzele verzi de pe praz și tăiați tulpinile rămase bastonașe lungi de circa 6 cm. Fierbeți-le în apă sărată timp de 15 minute sau până când sunt aproape moi. Scurgeți-le apoi de apă și lăsați-le să se usuce.

În acest timp, amestecați smântâna, caperele, ceapa verde, zeama de lămâie, uleiul de măsline, puțină sare și piper. Gustați și asezonați după gust.

Încingeți uleiul de floarea-soarelui într-o tigaie medie. Puneți pesmetul și oul în două farfurii separate și asezonați pesmetul cu sare. Luați bucățile fierte de praz și tăvăliți-le mai întâi prin ou, apoi prin pesmet, acoperindu-le bine. Prăjiți-le în uleiul fierbinte timp de aproximativ 30 de secunde pe fiecare parte; repetați în câteva serii pentru a nu aglomera tigaia. Când prind o crustă aurie, puneți șnițelele de praz pe o farfurie largă, acoperită cu un șervet de bucătărie.

Serviți cam cinci bucăți de șnițele fierbinți per porție, punând deasupra o lingură mare de sos de smântână. Scoateți fâșiile de ardei din oală, scuturați cea mai mare parte a siropului cu care s-au îmbibat și puneți-le peste șnițele (puteți pune deasupra și boabe de piper roz sau semințe de coriandru). Ornați cu ceapă verde și serviți imediat.

Tofu cu piper negru

Cu această rețetă veți reuși să vă surprindeți chiar și pe voi înșivă! E o mâncare deosebit de savuroasă și rapid de gătit, dar arată de parcă ar fi preparată la un restaurant chinezesc de top. E picantă, grație ardeilor iuți și piperului negru; puteți să-i diminuați iuțimea punând aceste condimente în cantități mai mici. Totuși, principala atracție a acestui preparat trebuie să fie gustul picant, așa că nu le reduceți prea mult.

Pentru 4 porții
800 g de tofu tare (de pildă marca Tau Kwa)
ulei vegetal pentru prăjit
mălai fin prin care să tăvăliți tofu
150 g de unt
12 hașme mici (350 g în total), tăiate felii subțiri
8 ardei iuți roșii proaspeți (nu extrem de picanți), tăiați felii subțiri
12 căței de usturoi, zdrobiți
3 linguri de rădăcină de ghimbir proaspătă, zdrobită
3 linguri de soi de soia dulce (de tip kecap manis)
3 linguri de sos de soia light
4 linguriță de sos de soia negru
2 linguri de zahăr pudră
5 linguri de boabe de piper pisat mare (folosiți un mojar cu pistil sau o râșniță de condimente)
16 cepe verzi mici și subțiri, tăiate bucăți lungi de 3 cm

Începeți cu tofu. Turnați un strat cam de 5 mm de ulei într-o tigaie mare de prăjit sau într-un wok și puneți pe foc, la încins. Tăiați tofu cuburi mari, cu latura de circa 3 cm. Tăvăliți-le prin mălaiul fin și scuturați excesul de mălai, apoi lăsați cuburile în uleiul fierbinte. (Va trebui să prăjiți bucățile de tofu în mai multe reprize, ca să nu se facă înăbușit în tigaie.) Prăjiți cuburile rotindu-le pe toate părțile, până devin aurii și capătă o crustă subțire. Pe măsură ce s-au prăjit, transferați-le pe o farfurie întinsă, acoperită cu un șervet de hârtie de bucătărie.

Scurgeți uleiul și orice sediment din tigaie, apoi puneți în ea untul și topiți-l. Adăugați hașmele, ardeiul iute, usturoiul și ghimbirul. Sotați la foc mic spre mediu timp de 15 minute, amestecând din când în când, până ce ingredientele au devenit sticloase și s-au înmuiat foarte bine. Adăugați sosurile de soia și zahărul și amestecați, iar la final puneți piperul pisat mare.

Turnați cubulețele de tofu în sos, să se încălzească aproximativ un minut, după care amestecați în mâncare și bucățile de ceapă. Serviți fierbinte, cu orez fiert la aburi.

Supă de usturoi și harissa

Această supă este pur și simplu delicioasă și relativ ușor de preparat, dacă nu vă deranjează să curățați niște usturoi. Pasta harissa preparată în casă merge de minune, dar o puteți înlocui cu o variantă comercială de calitate. Chiar și așa, veți avea un condiment fantastic, pe care-l puteți ține în frigider, adăugându-l la vinete coapte, legume fierte și multe mâncăruri cu orez și cușcuș.

Pentru 4 porții
4 hașme medii, tocate mărunt
3 tulpini de țelină, tocate cubulețe
40 g de unt
2 linguri de ulei de măsline
25 căței de usturoi medii, feliați subțire
2 linguriță de rădăcină de ghimbir proaspăt, tocat
1 lingură de cimbru tocat mărunt
200 ml de vin alb
1 mână generoasă de fire de șofran
4 frunze de dafin
1 litru de supă de legume de bună calitate
½ linguriță de sare de mare grunjoasă
4 linguri de pătrunjel tocat mare
coriandru tocat mare
iaurt grecesc (opțional)

Pentru harrisa
1 ardei gras roșu
¼ linguriță de semințe de coriandru
¼ linguriță de semințe de fenicul
¼ linguriță de semințe de chimen
½ lingură de ulei de măsline
1 ceapă roșie mică, tocată mare
3 căței de usturoi, tocați mare
2 ardei iuți roșii, proaspeți, de mărime medie, fără semințe și tocați mare
½ lingură de pastă de tomate
2 linguri de zeamă de lămâie
⅔ lingură de sare de mare grunjoasă

Mai întâi preparați harissa. Încălziți grătarul la foc mare, apoi coaceți ardeiul timp de 15–20 de minute sau până când i se înnegrește toată coaja. Scoateți-l într-un bol, acoperiți-l cu folie de aluminiu și lăsați-l să se răcească. Decojiți apoi ardeiul și scoateți-i semințele.

Puneți o tigaie de prăjit la foc mic și prăjiți fără ulei, ușor, timp de 2 minute coriandrul și semințele de fenicul și chimen. Scoateți-le apoi într-un mojar și zdrobiți-le, până le transformați într-o pulbere.

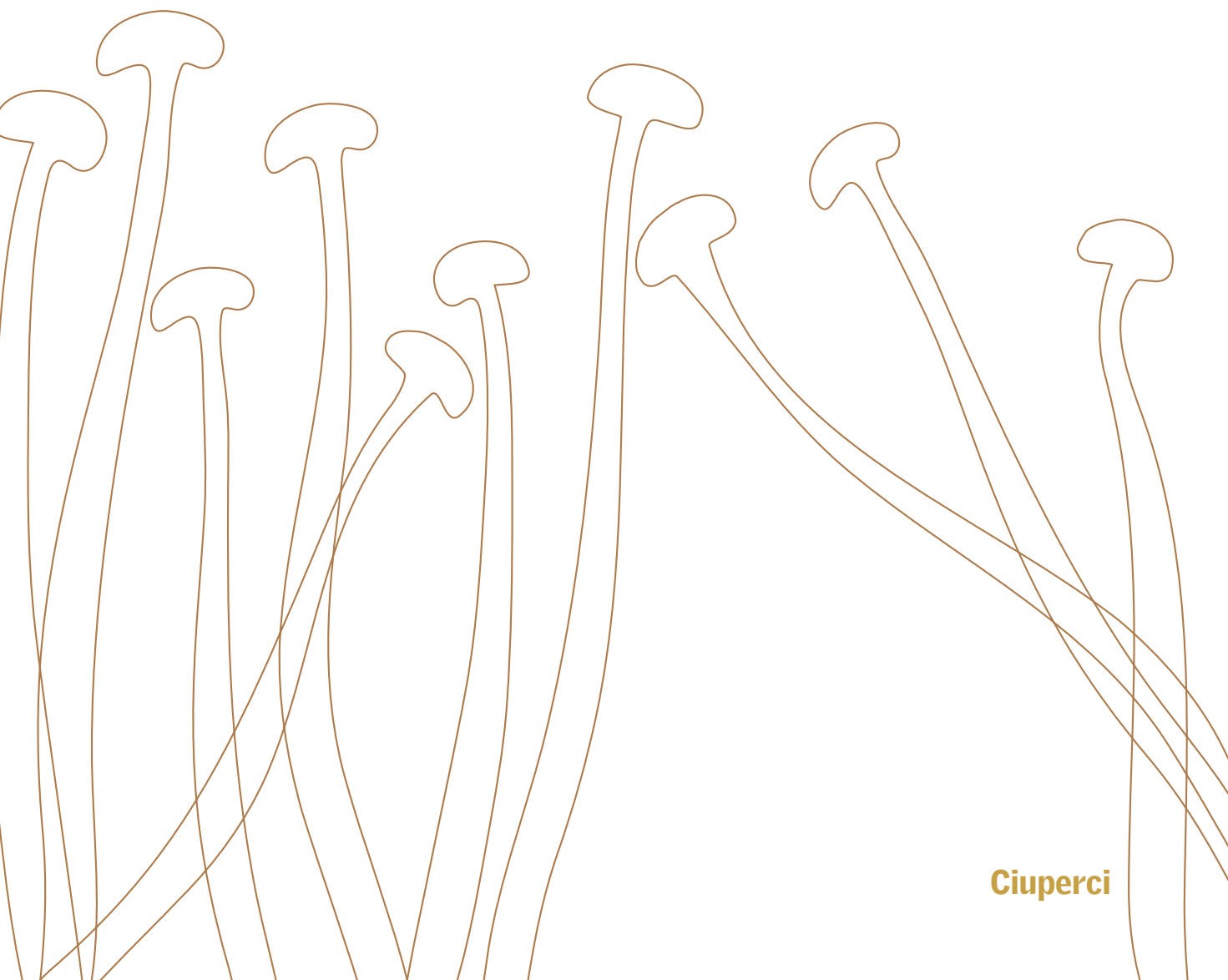
Adăugați în tigaie uleiul de măsline și încălziți-l, apoi prăjiți ceapa, usturoiul și ardeii iuți la foc mediu, 6–8 minute, până prind o culoare maronie. Lăsați puțin să se răcească, apoi amestecați-le într-un blender. Adăugați ingredientele de harissa rămase, inclusiv ardeiul copt și semințele măcinate, și amestecați bine, până obțineți o pastă. Puneți deoparte.

Pentru supă, prăjiți hașmele și țelina, cu untul și uleiul, aproximativ 10 minute sau până se înmoaie ori devin translucide. Adăugați usturoiul și mai lăsați pe foc 5 minute. Puneți și ghimbirul și cimbrul, amestecați, apoi turnați vinul și lăsați să clocotească timp câteva minute, după care adăugați șofranul, frunzele de dafin, supa de legume și sarea. Lăsați să fiarbă la foc mic 10 minute.

Scoateți frunzele de dafin și adăugați pătrunjelul. Pasați rapid cu un blender manual sau electric, dar aveți grijă să nu transformați preparatul într-un piure, ci mai lăsați și câteva bucăți de legume întregi, pentru textură.

Turnați supa în castroanele în care ați împărțit, în prealabil, hașmele. Adăugați puțină harissa și presărați deasupra coriandrul tocat. Încheiați cu un bulgăre de iaurt grecesc, dacă doriți.

Strong White
Bread Flour
Tahineh
Ground
Cinnamon
Coriander
Seed
Caraway
Seed



Ciuperci

Ragu de ciuperci cu ou de rață poșat

Acest preparat constituie o consolare ideală pentru o seară friguroasă de iarnă, chiar și fără ou, dacă îl preferați mai simplu. Dacă puteți face rost și de ciuperci porcini proaspete (sau hribi), care sunt disponibile toamna, faceți-vă o provizie consistentă din ele, folosind-o ca parte a amestecului de ciuperci proaspete.

Pentru 4 porții
15 ciuperci porcini uscate
600 ml de apă
600 g ciuperci amestecate proaspete (sălbatice sau cultivate)
350 g de pâine de casă, fără coajă
100 ml de ulei de măsline
2 căței de usturoi, zdrobiți
1 morcov mediu, decojit și feliat
3 tulpini de țelină, feliate
120 ml de vin alb
3 crenguțe de cimbru
4 ouă de rață
oțet pentru poșat
100 g de smântână fermentată
4 linguri de amestec de tarhon și pătrunjel tocate
ulei de trufe (sau ulei de măsline, dacă preferați)
sare și piper negru

Înainte de a începe, puneți ciupercile porcini uscate să se umfle în 200 ml de apă, 30 de minute. Curățați bine ciupercile proaspete pentru a îndepărta orice urmă de pământ, apoi pe cele mai mari tăiați-le sau despărțiți-le în ciorchini mai mici, pentru a avea, la final, și ciuperci întregi, și bucăți mari. Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6).

Pentru crutoane, tăiați pâinea cuburi cu latura de 2,5 cm. Ungeți-le cu 2 linguri de ulei, usturoi și sare, apoi așezați-le pe o hârtie de copt și prăjiți-le la cuptor timp de 15 minute sau până devin maronii.

Turnați apoi 1 lingură de ulei într-o tigaie medie și încingeți bine. Adăugați câteva ciuperci proaspete și lăsați la foc 1–2 minute, fără să amestecați. Nu înghesuiți prea multe ciuperci în tigaie. Când s-au rumenit ușor, întoarceți-le, spre a se coace la fel și pe cealaltă parte. Scoateți-le din tigaie și continuați să prăjiți ciupercile în serii, adăugând ulei când e nevoie. Când ați terminat de prăjit ciupercile, adăugați în tigaie o lingură de ulei și ceapa, morcovul și țelina. Sotați-le la foc mediu timp de 5 minute, fără să le lăsați să se rumenească. Adăugați vinul și lăsați să fiarbă cam un minut.

Scoateți ciupercile porcini din apa în care s-au umflat, scurgând lichidul în exces. Adăugați acest lichid în tigaie, având grijă să nu rămână nici o bucată de ciupercă în el. Adăugați restul de 400 ml de apă, cimbrul și puțină sare, apoi lăsați să fiarbă domol 20 de minute sau până când nu mai rămân mai mult de 200 ml de lichid. Strecurați această supă și scoateți cimbrul, apoi puneți supa înapoi în tigaie și lăsați-o deoparte.

Pentru a poșa ouăle, turnați într-o cratiță puțin adâncă suficientă apă cât să acopere un ou întreg. Adăugați un strop de oțet și dați rapid în fiert. Spargeți cu grijă oul într-o cană mică și turnați-l în apa clocotită. Luați imediat cratița de pe foc și lăsați-o deoparte. După 6 minute, oul ar trebui să fie perfect poșat. Scoateți-l din cratiță și puneți-l într-un bol cu apă călduță. De îndată ce ați poșat toate ouăle, uscați-le pe un șervet de hârtie.

În timp ce poșați ultimul ou, încălziți supa și adăugați toate ciupercile, smântâna, cea mai mare parte a ierburilor tocate (păstrați doar câteva, pentru a orna la final), precum și sare și piper după gust. Cât ciupercile sunt încă fierbinți, puneți cam patru crutoane în fiecare farfurie în care veți servi mâncarea și așezați deasupra ciupercile. Adăugați un ou, ierburile rămase, un strop de ulei de trufe și puțin piper negru.

Bánh xèo

În 2007 am vizitat orașul Hanoi împreună cu prietenul meu Alex Meitlis și m-am pomenit înghesuindu-mă prin bucătăriile înguste ale numeroaselor localuri familiale de pe străzi, experimentând cele mai bune mâncăruri pe care le gustasem vreodată. Prospețimea legumelor și a ierburilor era de-a dreptul uluitoare.

Aici vă ofer o adaptare vegetariană a unei rețete de clătite tradiționale vietnameze, gătită de obicei cu creveți și untură de porc. Am adăugat soia dulce sosului care se servește alături pentru a compensa lipsa atotprezentului sos de pește vietnamez, *nuoc mam*.

Pentru 4 porții
200 g de făină de orez
1 ou ecologic mic
½ linguriță de sare
1 linguriță de curcuma pulbere
400 ml de lapte de cocos la conservă
puțin ulei de floarea-soarelui

Pentru sos
40 ml de zeamă de limetă
1½ lingură de ulei de susan prăjit
1 lingură de zahăr brun
1 lingură de oțet de vin de orez
1 lingură de sos de soia dulce *(kecap manis)*
2 linguriță de rădăcină de ghimbir proaspăt, ras mărunt
1 ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt
1 cățel de usturoi, zdrobit
½ linguriță de sare

Pentru umplutură
1 morcov mare, decojit
1 mooli, decojit
4 cepe verzi
1 ardei iute verde proaspăt
80 g de mazăre mangetout
15 g de coriandru
15 g de busuioc thailandez
15 g de mentă
100 g de muguri de fasole mung
100 g de ciuperci enoki

Începeți cu aluatul pentru clătite. Puneți făina de orez, oul, sarea și curcuma într-un bol larg. Adăugați încet laptele de cocos, amestecând bine pentru a evita formarea de cocoloașe. Trebuie să obțineți un aluat de clătite de consistența unei creme moi. Adăugați, dacă e nevoie, lapte de cocos sau apă (ar putea fi cazul să adăugați și mai târziu, când faceți clătitele, fiindcă aluatul are tendința de a se întări). Lăsați deoparte să se odihnească.

Pentru sos, amestecați ingredientele, adăugând ardei iute după gust.

În final, pregătiți legumele. Tăiați mărunt morcovii și mooli. Feliați cepele verzi la un unghi înclinat și tăiați ardeiul iute verde și mangetout fâșii lungi și subțiri. Rupeți mărunt frunzele ierburilor. Puneți apoi deoparte toate legumele și ierburile astfel pregătite, alături de muguri și de ciuperci.

Când sunteți gata să serviți, puneți pe foc o tigaie largă, neaderentă, cu diametru de circa 22 cm, asigurându-vă că nu se încinge prea tare. Puneți în ea doar o cantitate foarte mică de ulei de floarea-soarelui.

Turnați în tigaie circa un sfert din compoziția de clătite și rotiți, în așa fel încât să se întindă pe tot fundul tigăii. Marginile clătitei pot fi mai subțiri decât mijlocul ei și se pot rumeni; ori puteți să turnați un strat uniform, cu aceeași grosime, ca o clătită obișnuită. De îndată ce clătita s-a întărit și rumenit, întoarceți-o pe cealaltă parte. Când și aici s-a copt bine, scoateți-o din tigaie și țineți-o la cald, cât pregătiți celelalte trei clătite.

Puneți o clătită caldă pe fiecare farfurie de servit și turnați pe jumătate din ea legumele și ierburile. Amestecați-le cu puțin sos și împăturiți cu cealaltă jumătate de clătită. Adăugați încă puțin sos deasupra și serviți, având alături sosul rămas.

Ciuperci portobello umplute cu Taleggio topit

Nu mi-ar fi greu să-mi imaginez pe cineva scriind o teză de doctorat despre feluritele tipuri de brânzeturi și despre modul în care se topesc. I-aș putea oferi și câteva dintre modestele mele observații în domeniu: varietățile de brânzeturi tinere, ca fontina sau mozzarella, se topesc la temperaturi relativ joase și, prin urmare, nu se sfărâmă, ci rămân cremoase și delicate; alte brânzeturi, mai maturate, ca Gruyère și unele brânzeturi cheddar, au un minunat gust astringent, dar tind să se facă bucăți și să devină granuloase. De aceea aleg adesea Taleggio, o varietate încântătoare de brânză de vacă din nordul Italiei. Deși are aroma puternică a unei brânze maturate, ea se topește uniform și delicat.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
4 ciuperci portobello mari (sau alte ciuperci similare), fără piciorușe
circa 90 ml de ulei de măsline
1 ceapă mică, tocată mărunt
1 tulpină de țelină, tocată mărunt
100 g de roșii uscate la soare, mărunțite
2 căței de usturoi, zdrobiți
50 g de parmezan, ras
1 lingură de frunze de tarhon tocat
4 linguri de frunze de busuioc, rupte bucăți mari
100 g de brânză Taleggio, felii
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Puneți o hârtie de copt pe fundul unei tăvi și așezați pe ea ciupercile, cu partea cu codiță în sus, picurând deasupra puțin ulei și presărând sare și piper. Dați la cuptor aproximativ 15 minute sau până când ciupercile încep să se înmoaie.

Între timp, încingeți 2 linguri de ulei într-o cratiță de sotat, adăugați ceapa și țelina și gătiți la foc mic timp de 5–10 minute sau până când legumele sunt moi, dar nu maronii; amestecați cu grijă din când în când. Adăugați roșiile uscate și usturoiul și mai lăsați pe foc câteva minute. Luați de pe foc și lăsați să se răcească.

După ce s-au răcit, adăugați în amestec parmezanul, tarhonul și jumătate din cantitatea de busuioc și asezonați cu piper. (Puteți să adăugați și puțină sare, dar nu prea multă, fiindcă brânza Taleggio e foarte sărată.) Turnați peste toate ciupercile, iar în vârf puneți feliile de Taleggio. Dați la cuptor timp de 10 minute sau până când brânza se topește, iar ciupercile sunt moi.

Transferați ciupercile pe farfuriile de servit și picurați deasupra ulei. Decorați cu busuiocul rămas și serviți imediat, alături de o salată verde.

Ciuperci marinate cu nuci, tahini* și iaurt

Această rețetă se potrivește în nenumărate contexte: cu câteva frunze de andive amestecate în ea, va reprezenta un fel principal de mâncare vegetariană foarte consistent. Ca atare, o puteți pune într-o caserolă de plastic pentru a o lua la un picnic; sau o puteți asorta cu alte salate, ca parte a unui bufet de primăvară ingenios conceput.

Shimeji sunt niște ciupercuțe care cresc în ciorchini și pe care le puteți întâlni adesea în „selecțiile exotice".

Pentru 4 porții
75 ml de ulei de măsline
1 lingură de oțet de vin alb
1 lingură de sirop de arțar
zeama de la 2 lămâi medii
200 g de ciuperci cafenii, feliate
150 g de ciuperci buna shimeji, cu baza mare îndepărtată
120 ml de iaurt grecesc
35 g de pastă de tahini
1 cățel de usturoi mic, zdrobit
250 g de bob (congelat sau proaspăt)
75 g de nuci prăjite și zdrobite mare
½ linguriță de chimion pulbere
1 lingură de mărar tocat
1 lingură de oregano tocat
sare și piper negru

Începeți cu marinarea ciupercilor. Amestecați uleiul de măsline, oțetul, siropul de arțar, jumătate din zeama de lămâie, circa ½ linguriță de sare și puțin piper negru. Turnați marinada peste ciupercile amestecate într-un bol larg și presați bine, ca toate ciupercile să se îmbibe cu zeamă. Lăsați la marinat timp de o oră.

În acest timp, pregătiți sosul de tahini. Amestecați într-un bol mic iaurtul, pasta tahini, usturoiul, zeama de lămâie rămasă și ½ linguriță de sare. Folosiți o furculiță sau un tel mic pentru a transforma totul într-o pastă moale (puteți să țineți la frigider acest sos chiar și o zi întreagă).

Opăriți tecile de bob turnând abundent peste ele apă fiartă într-un bol și lăsați-le așa un minut, apoi scurgeți-le bine și puneți-le să se răcească. Scoateți cu grijă boabele din păstăi (dacă nu vă deranjează tecile, puteți trece peste această etapă).

Adăugați bobul, nucile și chimionul peste ciupercile marinate și amestecați-le bine. Gustați și asezonați. Serviți ciupercile în boluri mici sau în farfurii, punând deasupra fiecărei porții o lingură mare de sos gros de tahini și presărând deasupra ierburile.

---

* Tahini, un produs specific bucătăriei orientale, este făcut prin măcinarea semințelor de susan prăjite. [n. red.]

Lasagna de ciuperci

Am apelat la *Cook's Illustrated*, o revistă americană pentru novici într-ale gastronomiei, ca mine, ca să pot descifra secretul unei lasagna perfecte cu brânzeturi. Serviți-o alături de o salată de roșii și rucola.

Pentru 6–8 porții

Pentru ciuperci
35 g de ciuperci porcini uscate
400 ml de apă călduță
60 g de unt nesărat
1 lingură de frunze de cimbru
800 g de ciuperci mixte proaspete, feliate dacă sunt prea mari
2 linguri de tarhon tocat
4 linguri de pătrunjel tocat

Pentru lasagna
60 g de unt nesărat
1 hașmă mică, tocată
60 g de făină simplă
550 ml de lapte
375 g de ricotta
1 ou ecologic mare
150 g de feta, fărâmițată
170 g de brânză Gruyère, rasă
400 g de foi de lasagna vegetariană
150 g de brânză fontina (sau mozzarella), rasă
50 g de parmezan, ras
sare și piper alb

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Acoperiți ciupercile porcini cu apa călduță și lăsați-le să se umfle timp de 5 minute. Scurgeți-le într-o sită așezată deasupra unui bol larg, storcându-le pentru a îndepărta tot lichidul din ele; puneți deoparte acest lichid.

Topiți untul într-o cratiță mare, cu fund dublu. Când devine înspumat, adăugați cimbrul, ciupercile porcini și ciupercile proaspete. Lăsați la foc 4 minute sau până când ciupercile s-au înmuiat și scurgeți puțin din zeama pe care au lăsat-o, amestecând din când în când. Dați deoparte apoi, adăugând tarhonul, pătrunjelul, sare și piper. Transferați într-un bol și puneți deoparte.

Folosiți aceeași cratiță pentru a prepara un sos béchamel. Puneți untul și hașma în cratiță și fierbeți la foc mediu circa un minut. Adăugați făina și continuați să fierbeți, amestecând constant, timp de 2 minute; amestecul trebuie să se transforme într-o pastă, dar să nu prindă prea multă culoare. Încorporați treptat, cu telul, laptele și lichidul în care ați ținut ciupercile porcini, având grijă să nu lăsați nici o bucățică de ciupercă în bol. Adăugați ½ linguriță de sare și continuați să amestecați cu telul până dă în clocot. Lăsați să fiarbă la foc mic, amestecând constant, timp de 10 minute sau până când sosul s-a mai îngroșat. Luați de pe foc.

Într-un vas mic, amestecați ricotta și oul, apoi adăugați 3 linguri de béchamel și brânza feta. Adăugați brânza Gruyère la sosul béchamel rămas în cratiță și amestecați bine, pentru a obține sosul principal.

Turnați apă clocotită peste foile de lasagna (repetați operațiunea de câteva ori, ca foile să nu se lipească) și lăsați-le să se umfle 2 minute; scoateți-le și uscați-le pe un șervet de pânză.

Pentru a monta lasagna, turnați o cincime din sos pe fundul unui vas de sticlă termorezistentă, cu dimensiuni de circa 25 x 35 cm. Acoperiți cu foi de lasagna. Turnați deasupra o pătrime din amestecul de ricotta, adăugați un sfert din cantitatea de ciuperci și presărați un sfert din fontina. Realizați în același fel încă trei straturi, apoi încheiați cu un strat de foaie acoperită cu sos.

Presărați deasupra parmezanul și acoperiți cu folie de aluminiu, cât mai lejer (nu o puneți direct pe suprafața lasagnei). Dați la cuptor timp de 40 de minute sau până când sosul începe să fiarbă la marginile tăvii. Îndepărtați folia și mai lăsați 10 minute la cuptor ori până când suprafața devine aurie. Scoateți lasagna de la cuptor și lăsați-o să se odihnească 10 minute înainte de a o servi.

Pachețele cu ciuperci sălbatice

Gătitul pachețelelor, deși un pic demodat, este o metodă simplă și interesantă. Există întotdeauna un element de suspans atunci când mesenii își deschid pachețelele, pe fundalul aburilor aromați. Umpluturile de ierburi și legume baby constituie ingredientele perfecte pentru această metodă, ca și multe feluri de pește.

Serviți ciupercile alături de un bol cu orez alb gătit la aburi și semințe de pin sau de dovleac sărate și prăjite.

Pentru 4 porții
300 g de ciuperci mixte sălbatice sau exotice
300 g de ciuperci champignon mici
200 g de cartofi (noi) copți (cu tot cu coajă)
4 căței de usturoi, zdrobiți
8 linguri de hasmațuchi tocat
4 linguri de tarhon tocat
4 linguri de ulei de măsline
8 linguri de smântână grasă
2 linguri de lichior Ricard sau Pernod
sare și piper negru

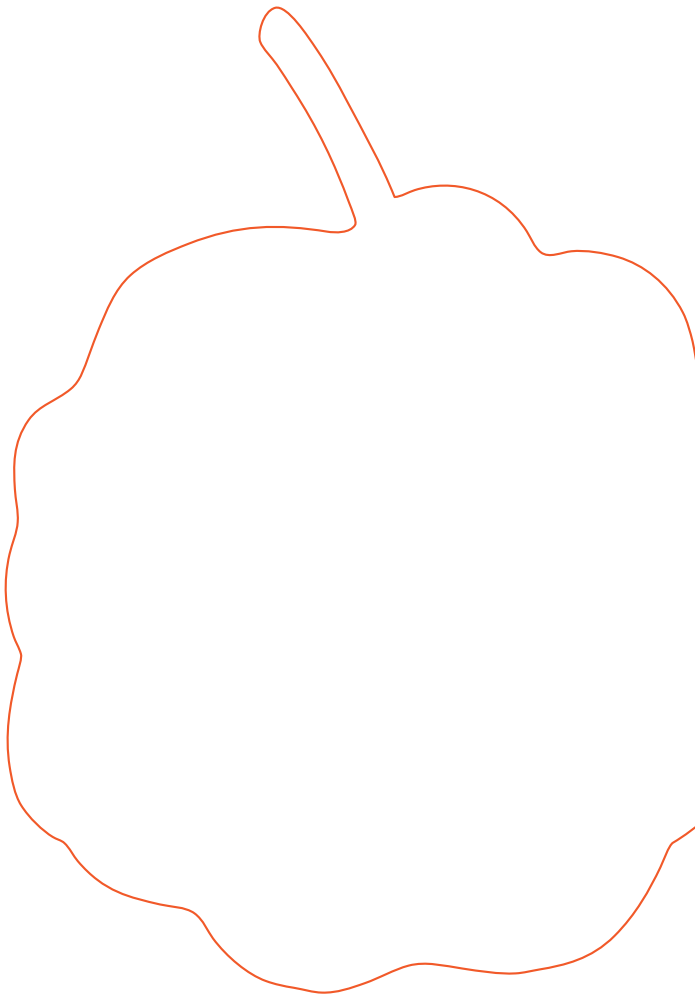
Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Tăiați patru foi pătrate de hârtie de copt, cu latura de 35 cm.

Curățați ciupercile folosind o periuță sau o cârpă umedă. Lăsați-le întregi sau tăiați-le bucăți mari, în funcție de mărimea lor. Tăiați cartofii felii groase de 1 cm.

Într-un bol larg, amestecați cu grijă toate ingredientele, cu mâna. Aveți grijă să nu rupeți ciupercile. Gustați și asezonați cu sare și piper.

Împărțiți amestecul în părți egale pe foile de hârtie. Ridicați marginile și formați pachețele cât mai strânse, apoi legați-le cu ață termorezistentă. Puneți pachețelele pe o coală de hârtie de copt.

Dați la cuptor timp de 17 minute. Scoateți-le și lăsați-le să se odihnească un minut. Serviți pachețelele sigilate, permițându-le mesenilor să le desfacă singuri.



Sufleu de Halloween

Pentru a prezenta această rețetă, cred că e nevoie să apelez la faimosul slogan al unui supermarket: „Încearcă astăzi ceva înspăimântător". Prin „înspăimântător" înțeleg un sufleu, care este un coșmar pentru atât de mulți oameni. L-am numit „sufleu de Halloween" deoarece e făcut cu dovleac. Dar e bine să nu folosiți un dovleac uriaș, din aceia transformați de copii în felinare, întrucât miezul lui poate fi apos.

Mixtura de bază a sufleului, cu excepția albușurilor de ou, poate fi pregătită cu o zi înainte și ținută la frigider. E suficient să o aduceți la temperatura camerei înainte de a finaliza preparatul. Acest sufleu arată deosebit dacă-l veți servi în castronașe de supă puțin adânci. Dacă aveți un set termorezistent, nu ezitați să-l folosiți. (Vezi imaginea de la pagina 66.)

Pentru 6 porții, servite în vase de tip ramekin ca aperitiv, sau pentru 4 porții, servite în castroane de supă

350–450 g de dovleac (cu tot cu coajă)
ulei de măsline
¾ linguriță de zahăr brun fin
35 g de castane întregi (cu coajă)
30 g de unt topit, pentru ungere
25 g de unt fără sare
25 g de făină simplă
250 ml de lapte
2 gălbenușuri mari de ouă ecologice
¼ linguriță de fulgi de chilli
1 lingură de maghiran tocat
70 g de brânză de capră, rasă
3 albușuri mari de ouă ecologice
70 g de smântână fermentată
2 linguri de arpagic tocat
sare

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Tăiați dovleacul în patru sau opt părți, în funcție de mărimea lui. Scoateți-i miezul și eliminați semințele și fibrele. Puneți bucățile de dovleac cu coaja în jos într-o tavă metalică puțin înaltă. Picurați deasupra puțin ulei de măsline și presărați zahărul brun și ½ linguriță de sare. Coaceți timp de 45 de minute sau până când miezul dovleacului se înmoaie. Lăsați puțin să se răcească, apoi scobiți miezul și transformați-l într-un piure. Pentru sufleu aveți nevoie de 120 g de piure de dovleac.

Ridicați temperatura cuptorului la 200°C (nivelul 6) și puneți o tavă de copt pe treapta cea mai de sus – sufleul va crește mai bine. Puneți castroanele sau vasele ramekin în frigider, să se răcească.

Treceți rapid castanele prin blender, până când devin pulbere. Ungeți bine vasele înghețate cu unt topit, apoi puneți în ele pulberea de castane, în așa fel încât să acopere fundul și laturile vaselor. Scuturați excesul de pulbere și puneți vasele deoparte.

Pentru baza sufleului, topiți 25 g de unt într-o cratiță largă, la foc mediu. Adăugați făina și prăjiți un minut. Încorporați treptat laptele, amestecând cu o lingură de lemn până când sosul se îngroașă și dă în clocot. Într-un vas mare, amestecați piureul de dovleac, gălbenușurile, fulgii de chilli, maghiranul, brânza și ¾ linguriță de sare. Adăugați sosul și amestecați până se omogenizează.

Puneți albușurile într-un bol mare și curat de inox sau sticlă și bateți-le cu telul până se întăresc, având grijă să nu devină uscate. Adăugați la baza de dovleac puțin din albușurile bătute spumă și amestecați pentru a omogeniza, apoi turnați și restul de albuș cu o lingură mare de inox, având grijă ca spuma să păstreze cât mai mult aer.

Umpleți cu această compoziție vasele ramekin sau castroanele până la 1 cm de vârf. Puneți sufleul în cuptor pe tava încălzită și lăsați la copt 10–14 minute sau până când devine auriu și e crescut bine.

Cât sufleul e încă la cuptor, amestecați smântâna cu arpagicul. Serviți sufleul fierbinte, cu crema de smântână alături.

Dovleac plăcintar prăjit cu mirodenii dulci, limetă și ardei iute verde

Iată cel mai reconfortant mod la care mă pot gândi pentru începutul unei mese. (Vezi imaginea de la pagina 67.)

Pentru 4–6 porții
2 limete întregi
4 linguri de ulei de măsline
1 dovleac plăcintar mediu (circa 900 g)
2 linguri de păstăi de cardamom
1 linguriță de ienibahar pulbere
100 g de iaurt grecesc
30 g de pastă tahini
1 lingură de zeamă de limetă
1 ardei iute verde, feliat subțire
10 g de frunze de coriandru
sare de mare Maldon

Încălziți cuptorul la 210°C (nivelul 7). Îndepărtați, cu un cuțitaș bine ascuțit, ambele capete ale limetelor, apoi tăiați fiecare limetă, urmându-i liniile naturale, pentru a elimina coaja și pielița albă. Tăiați sferturi limetele, de sus în jos, apoi tăiați fiecare sfert felii de 1–2 mm grosime. Puneți feliile într-un bol mic, presărați deasupra puțină sare, picurați o lingură de ulei de măsline, amestecați și puneți totul deoparte.

Tăiați dovleacul în două, pe lungime, îndepărtați semințele și apoi scoateți miezul. Tăiați fiecare jumătate, de sus în jos, în felii groase de 1 cm și puneți-le pe o tavă mare de gătit pe care ați așezat, în prealabil, o foaie de hârtie de copt.

Puneți păstăile de cardamom într-un mojar și pisați-le cu un pistil până scoateți semințele din ele. Îndepărtați tecile și transformați semințele într-o pulbere mai mare. Puneți această pulbere într-un bol mic, adăugați ienibaharul și cele 3 linguri de ulei rămase, amestecați bine și ungeți feliile de dovleac cu amestecul rezultat. Presărați deasupra puțină sare și lăsați la cuptor timp de 15 minute sau până când dovleacul e moale – verificați textura cu vârful unui cuțit. Scoateți de la cuptor și puneți deoparte, să se răcească. Puteți curăța coaja sau o puteți lăsa, după preferință.

Între timp, amestecați iaurtul, pasta tahini, zeama de limetă, 2 linguri de apă și un praf de sare. Sosul trebuie să fie gros, dar suficient de fluid încât să curgă; dacă e nevoie, mai adăugați apă.

Pentru a servi, aranjați feliile reci de dovleac pe un platou și puneți peste ele sosul de iaurt. Deasupra puneți feliuțele de limetă și turnați zeama acestora, iar peste ele presărați feliuțele de ardei iute. Ornați cu coriandru și serviți.

„Grill mix" cu ulei de pătrunjel

Gătitul la grătar al legumelor de sezon după metoda pe care noi o folosim adesea la Ottolenghi le dă aproape un gust de carne, grație aromelor puternice de fum și faptului că, pe alocuri, legumele se carbonizează. Pur și simplu ador acest gust. Desigur, nu trebuie să alegeți aceleași legume care îmi plac mie. Există nenumărate opțiuni, ca sparanghelul, napii, morcovii, conopida, ridichile daikon, sfecla și așa mai departe.

Alegeți o brânză moale, care nu se va dezintegra și nici nu se va topi pe grătar, ca brânza grecească manouri sau cea ciprotă anari (aveți grijă, au o textură fragilă). Aceste brânzeturi sunt disponibile la băcanii turci și balcanici (vezi rețeta Curmale cu brânză turcească de oaie, pagina 280). Ca alternativă, puteți folosi halloumi, dar consumați-o cât e caldă încă, înainte de a dobândi o textură dură, elastică.

Pentru 4 porții mari
1 dovlecel mediu
1 gulie
1 vânătă mică (sau ½ medie)
125 g de brânză manouri sau anari
3–4 linguri de ulei de măsline

Pentru uleiul de pătrunjel
50 g de pătrunjel (frunze și codițe moi)
75 ml de ulei de măsline
2 căței de usturoi, zdrobiți
1½ lingură de zeamă de lămâie
sare și piper negru

Pentru a prepara uleiul de pătrunjel, pasați în blender pătrunjelul, împreună cu uleiul de măsline, usturoiul, zeama de lămâie, sare și piper. Veți obține un sos fluid, verde strălucitor. Puneți-l deoparte.

Puneți o placă grea cu grătar pe o flacără mare și lăsați-o să se încingă bine. Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5).

Tăiați dovlecelul într-un unghi înclinat, în felii groase de 1 cm. Decojiți gulia cu un cuțit ascuțit; tăiați-o în două, pe lungime, apoi în felii groase de 1 cm. Tăiați vânăta și brânza felii de câte 5 mm grosime. Înmuiați apoi fiecare ingredient, separat, în puțin ulei de măsline (feliile de vânătă vor avea nevoie de mai mult ulei, întrucât îl absorb rapid) și presărați deasupra lor sare.

Frigeți la grătar, în mai multe serii, legumele și brânza, până se înmoaie și se imprimă cu urme de grătar pe ambele părți – vă vor fi necesare între un minut (pentru dovlecel) și 6 minute (pentru vânătă). Folosiți clești speciali de bucătărie și un cuțit de pește pentru a întoarce feliile. Când ați terminat, scoateți-le într-un bol, ținând feliile de brânză separat. Feliile de vânătă vor avea nevoie de alte 5–10 minute în cuptorul încins pentru a se coace pe deplin.

Turnați uleiul de pătrunjel peste legumele fierbinți și amestecați delicat; apoi lăsați-le să se răcească de tot sau doar până când sunt călduțe.

Înainte de servire, gustați și asezonați cu sare și piper. Așezați feliile de legume și de brânză pe un platou și serviți.

Zucchini umpluți

Iată o versiune adaptată a unei rețele originale turcești. Serviți preparatul rece, ca abia scos de la frigider, alături de iaurt de capră.

Pentru 6 porții, ca aperitiv
1 ceapă medie, tocată mărunt
1 lingură de ulei de măsline
110 g de orez cu bob mic
2 linguri de coacăze
1 lingură de semințe de pin
2 linguri de pătrunjel tocat,
plus încă puțin pentru ornat
½ linguriță de mentă uscată
½ linguriță de ienibahar pulbere
¼ linguriță de scorțișoară pulbere
¼ linguriță de cuișoare pulbere
3 linguri de zeamă de lămâie
3 zucchini medii
180 ml de apă clocotită
1½ lingură de zahăr
sare și piper negru

Sotați ceapa în ulei până se înmoaie. Adăugați orezul, coacăzele, semințele de pin, pătrunjelul, menta, mirodeniile și sucul de zeama. Continuați să gătiți la foc mic timp de 5 minute, amestecând din când în când.

Tăiați zucchini jumătăți, pe lungime, și folosiți o lingură pentru a scoate o parte din miez, obținând un fel de bărcuțe. Puneți bucățile într-o cratiță puțin înaltă și suficient de largă cât să încapă toate, una lângă alta. Umpleți jumătățile de zucchini cu amestecul de orez. Turnați apa clocotită, zeama de lămâie rămasă, zahărul și puțină sare în jurul bucăților de zucchini. Lichidul nu trebuie să ajungă la nivelul umpluturii.

Fierbeți la foc mic timp de 30–40 de minute, în cratița acoperită cu capac, turnând din când în când sosul peste umplutură. Zucchini sunt gata atunci când orezul este fiert al dente și aproape tot sosul s-a evaporat. Lăsați să se răcească bine înainte de a-l pune în frigider. Ornați cu pătrunjel tocat înainte de a servi.

Salată de zucchini cu alune

Alunele de pădure proaspete din Kent sunt minunat de dulci și zemoase. Ele au un sezon de coacere scurt, de la mijlocul lui august până în octombrie, dar, dacă reușiți să faceți rost de ele, merită din plin să le folosiți într-o salată ca aceasta. Alunele pot fi comandate și online de la ferma Allens, pe www.cobnuts.co.uk. Mai întâi încercați-le și hotărâți singuri dacă le preferați prăjite, ca în rețeta de față, sau crude. Cu sau fără alune, această rețetă constituie un extravagant aperitiv estival.

Pentru 4 porții
50 g de alune în coajă (sau castane)
7 zucchini mici (800 g în total)
4 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de oțet balsamic
30 g de frunze de busuioc verde și violet, amestecate
80 g de parmezan de calitate, fărâmițat sau feliat fin
2 linguriițe de ulei de castane
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 150°C (nivelul 2). Presărați alunele pe o foaie de copt și prăjiți-le 15–20 de minute sau până când prind o frumoasă nuanță cafenie. Lăsați-le să se răcească înainte de a le tăia sau zdrobi în bucăți mari, cu lama unui cuțit lat.

Puneți o placă grea de grătar la foc mare și lăsați-o să se încingă până devine aproape incandescentă – cel puțin 5 minute.

Între timp, îndepărtați codițele și capetele de la zucchini și tăiați-i în unghi, în felii de 1 cm grosime. Puneți feliile într-un bol și îmbibați-le în jumătate din uleiul de măsline, adăugând și sare și piper. Așezați feliile pe placa încinsă și lăsați-le să se frigă circa 2 minute, pe fiecare parte; întoarceți-le folosind clești. Ideea este să obțineți frumoase urme de grătar pe zucchini, fără să frigeți prea tare feliile. Puneți-le într-un bol, picurați deasupra oțetul balsamic, îmbibați-le bine în el și lăsați-le deoparte.

De îndată ce feliile de zucchini s-au răcit, adăugați restul de ulei de măsline, busuiocul și alunele. Amestecați delicat, apoi gustați și asezonați după gust. Puneți salata pe un platou întins, încorporați parmezanul și stropiți deasupra cu ulei de castane.

Felii de dovleac în crustă, cu sos de smântână

Pentru această rețetă puteți utiliza majoritatea soiurilor de dovleci. Serviți alături de gazpacho verde (pagina 180) pentru a avea parte de o cină ușoară și sănătoasă. De asemenea, rețeta poate constitui un excelent fel principal vegetarian pentru masa de Crăciun, întrucât seamănă cu mâncărurile cu umplutură.

Pentru 4 porții
700 g de dovleac (cu coajă)
50 g de parmezan, ras
20 g de pesmet alb
6 linguri de pătrunjel tocat mărunt
2½ linguriță de cimbru tocat mărunt
coaja rasă de la 2 lămâi mari
2 căței de usturoi, zdrobiți
60 ml de ulei de măsline
120 g de smântână fermentată
1 lingură de mărar tocat
sare și piper alb

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Tăiați dovleacul felii cu grosimea de 1 cm și puneți-le una lângă alta, cu partea cu coajă în sus, pe o placă de copt pe care ați pus, în prealabil, hârtie de copt.

Pentru a prepara crusta, amestecați într-un bol mic parmezanul, pesmetul, pătrunjelul, cimbrul, jumătate din cantitatea de coajă de lămâie, usturoiul, puțină sare (nu uitați că parmezanul e sărat) și un praf de piper.

Ungeți din abundență feliile de dovleac cu ulei de măsline și dați-le prin amestecul de crustă, asigurându-vă că fiecare felie e acoperită de un strat gros de câțiva milimetri. La final, scuturați cu blândețe feliile pentru a elimina crusta în exces.

Puneți tava în cuptor și lăsați să se coacă 30 de minute sau până când feliile de dovleac s-au înmuiat; înțepați o felie cu vârful unui cuțitaș pentru a vă asigura că e bine pătrunsă. În cazul în care crusta începe să se înnegrească prea mult pe durata coacerii, acoperiți feliile cu folie, dar nu prea strâns.

Amestecați smântâna cu mărarul, puțină sare și piper. Serviți feliile de dovleac calde, presărând deasupra coaja de lămâie rămasă, cu smântâna alături.

Ratatouille* à la Tamara

Deși îi spun acestei rețete „ratatouille", numele nu se justifică întru totul deoarece este vorba de un preparat deosebit de gustos, și nu de grămada unsuroasă de dovlecei moi cu care eu asociez, de obicei, denumirea de ratatouille. Rețeta mi-a fost dată de Tamara Meitlis, o prietenă expertă în bucătărie, care vă va spune – și sunt pe deplin de acord cu ea – să vă pregătiți toate legumele înainte să vă apucați de gătit. De asemenea, vă sfătuiesc să urmați cu atenție sfaturile; punctul esențial al rețetei este tocmai coacerea în exces a legumelor.

Pentru 4 porții
110 ml de ulei de floarea-soarelui
2 cepe mici, tăiate cubulețe cu latura de 3 cm
4 căței de usturoi, feliați subțire
½ ardei iute verde, feliat subțire
2 ardei grași roșii mici, tăiați cubulețe cu latura de 3 cm
½ dovleac plăcintar mic, decojit și tăiat cubulețe cu latura de 3 cm
1 păstârnac mic, tăiat cubulețe cu latura de 3 cm
200 g de fasole verde franțuzească, tăiată în două
1 zucchini mediu, tăiat cubulețe cu latura de 3 cm
½ vânătă mare, decojită și tăiată cubulețe cu latura de 3 cm
1 cartof mic, decojit și tăiat cubulețe cu latura de 3 cm
2 roșii medii, decojite și tăiate bucăți
½ lingură de zahăr pudră
1 lingură de pastă de tomate
200 ml de apă
coriandru tocat pentru ornat (opțional)
sare și piper negru

Turnați două treimi din cantitatea de ulei într-o tavă sau o cratiță și dați la foc mediu. Puneți ceapa și prăjiți-o timp de 5 minute, amestecând des. Adăugați usturoiul, ardeiul iute și pe cel gras și mai lăsați la foc alte 5 minute. Adăugați dovleacul și păstârnacul și continuați să căliți timp de 5 minute.

Folosind o spumieră, scoateți legumele din cratiță și puneți-le într-un bol larg, având grijă să lăsați în cratiță cât mai mult din uleiul în care s-au prăjit. Adăugați apoi în cratiță și treimea de ulei rămasă și turnați, după ce uleiul s-a încins bine, fasolea, zucchini și vânăta; prăjiți-le 5 minute, amestecând des.

Acum puneți iarăși în cratiță conținutul bolului. Adăugați cartoful, roșiile, zahărul, pasta de tomate și sare și piper după gust. Amestecați bine, apoi turnați apa, cât să acopere pe jumătate legumele. Acoperiți cu un capac și lăsați să clocotească la foc mic timp de 30 de minute. Gustați legumele și adăugați sare și piper, după gust.

În final, încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Folosiți o spumieră pentru a ridica legumele cu grijă din cratiță și puneți-le într-o tavă adâncă de copt, alcătuind un strat de 2–3 cm grosime. Turnați lichidul peste legume și dați la cuptor timp de 30 de minute. În acel moment, toate legumele ar trebui să fie foarte moi, iar cea mai mare parte a lichidului s-a evaporat. Ornați cu coriandru, dacă doriți, și serviți alături de orez alb gătit la aburi.

* Ratatouille este o tocană de legume fierte (vinete, ceapă, dovlecei, ardei grași și roșii) specifică regiunii Provence din Franța, originară din Nisa (de unde și denumirea completă *ratatouille niçoise*). [n. red.]

Ardei gras

Paella cu legume

Îmi procur toate ingredientele mele spaniole și o mulțime de alte minunății delicioase de la micul supermarket spaniol Garcia, de pe Portobello Road. Acesta este, practic, o bucățică din Spania în plin centrul Londrei, nu doar pentru produsele pe care le poți găsi aici, ci și pentru atitudinea tipică, relaxată, a vânzătorilor. Nu sunt sigur de asta, dar cred că ei își iau și o pauză de siestă la amiază.

Pentru 2 porții generoase
3 linguri de ulei de măsline
½ ceapă spaniolă, tocată mărunt
1 ardei gras roșu mic și 1 ardei gras galben mic, tăiați fâșii
½ bulb de fenicul, tăiat fâșii
2 căței de usturoi, zdrobiți
2 frunze de dafin
¼ linguriță de paprika afumată
½ linguriță de pulbere de curcuma
¼ linguriță de piper de Cayenne
150 g de orez Calasparra (sau un alt orez de paella)
100 ml de sherry mediu de bună calitate
1 linguriță de fire de șofran
450 ml de supă fierbinte de legume
200 g de bob păstăi (proaspăt sau congelat)
12 roșii-prună mici, tăiate jumătăți
5 bucăți mici de anghinare la borcan, în ulei, scurse bine și tăiate sferturi
15 măsline Kalamata, zdrobite sau tăiate jumătăți
2 linguri de pătrunjel tocat mare
4 felii de lămâie
sare

Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie de paella sau într-o tigaie mare și puțin adâncă, pentru prăjit, și căliți ceapa la foc mic timp de 5 minute. Adăugați ardeii și feniculul și continuați să căliți la foc mediu încă 6 minute sau până când legumele devin moi și aurii. Adăugați usturoiul și mai lăsați pe foc un minut.

Adăugați frunzele de dafin, paprika, curcuma și piperul de Cayenne și amestecați bine. Turnați apoi orezul și mai amestecați 2 minute înainte de a pune sherry-ul și șofranul. Căliți timp de un minut, pe urmă adăugați supa și $^1/_3$ linguriță de sare. Reduceți focul la minimum și lăsați să fiarbă în clocote mici 20 de minute sau până când lichidul a fost absorbit de orez. Nu acoperiți tigaia și nu amestecați în orez în timpul fierberii.

Între timp, turnați din belșug apă clocotită peste tecile de bob într-un bol și țineți-le așa un minut, apoi scurgeți-le bine și lăsați-le să se răcească. Stoarceți fiecare teacă pentru a scoate boabele.

Luați tigaia de paella de pe foc. Gustați și adăugați sare după gust, dacă e nevoie, dar fără a amesteca prea mult legumele și orezul. Împrăștiați roșiile, anghinarea și bobul peste orez și acoperiți ermetic tigaia cu o bucată de folie. Lăsați să se odihnească 10 minute.

Scoateți folia. Presărați măslinele deasupra și garnisiți cu pătrunjel. Serviți cu felii de lămâie.

Salată de ardei marinați cu pecorino

Pâinea crocantă este esențială pentru a absorbi dressingul dulce rămas după finalizarea acestei salate. Serviți-o ca aperitiv, având ca fel principal o mămăligă cu ciuperci și ierburi (pagina 264).

Pentru 2 porții, ca aperitiv
1 ardei gras roșu și 1 ardei gras galben, tăiați sferturi
4 linguri de ulei de măsline
1 lingură de oțet balsamic
1 lingură de apă
½ linguriță de zahăr muscovado
2 crenguțe de cimbru
1 cățel de usturoi, feliat subțire
10 g de frunze de pătrunjel
15 g de frunze de busuioc
30 g de măcriș de baltă
50 g de pecorino maturat, fără coajă
1 lingură de capere, uscate
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Înmuiați ardeii într-o lingură de ulei și puțină sare și apoi tăvăliți-i într-o tigaie și coaceți-i timp de 35 de minute sau până când se înmoaie și capătă puțină culoare. Scoateți-i într-un bol și acoperiți-i cu folie de plastic. De îndată ce s-au răcit la temperatura camerei, decojiți-i și tăiați-i fâșii subțiri.

Amestecați ingredientele marinadei: 2 linguri de ulei, oțetul balsamic, apa, zahărul, cimbrul, usturoiul, sarea și piperul. Turnați compoziția peste ardei și lăsați deoparte cel puțin o oră sau chiar peste noapte, la frigider.

Pentru a monta salata, amestecați ierburile, măcrișul, fâșiile zvântate de ardei, brânza pecorino și caperele. Adăugați lingura de ulei de măsline rămasă și 1 lingură (sau mai mult, dacă vă place) din marinadă. Gustați și asezonați cu sare și piper, după gust.

Tartă cu de toate

O fantastică rețetă mediteraneeană, plină de legume bine fripte.

Pentru 4–6 porții
1 ardei gras roșu și 1 ardei gras galben
circa 100 ml de ulei de măsline
1 vânătă medie, tăiată cubulețe
cu latura de 4 cm
1 cartof dulce mic, decojit și tăiat
cubulețe cu latura de 3 cm
1 dovlecel mic, tăiat cubulețe
cu latura de 3 cm
2 cepe medii, feliate mărunt
2 frunze de dafin
300 g de aluat fraged
8 crenguțe de cimbru
120 g de ricotta
120 g de feta
7 roșii cherry, tăiate jumătăți
2 ouă ecologice medii
200 ml de smântână
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 230°C (nivelul 8). Începeți prin a coace legumele. Folosiți un cuțitaș cu zimți pentru a tăia ardeii în jurul cozii și a scoate coada cu tot cu semințe. Scuturați bine ardeii, pentru a îndepărta toate semințele rămase. Puneți cei doi ardei într-un bol termorezistent, picurați deasupra lor puțin ulei și apoi dați-i la cuptor, la nivelul cel mai de sus.

Amestecați într-un bol vânăta cu 4 linguri de ulei de măsline, sare și piper. Puneți-o apoi într-o tavă mare și dați-o la cuptor, pe nivelul situat sub ardei.

După 12 minute, adăugați cubulețele de cartof în tava unde ați pus vânăta și amestecați atent. Dați iar la cuptor încă 12 minute, apoi adăugați dovlecelul, amestecați și mai coaceți 12 minute. În acel moment, ardeii ar trebui să fi prins o crustă cafenie, iar restul legumelor ar trebui să fie bine coapte. Scoateți toate legumele din cuptor și reduceți temperatura la 160°C (nivelul 2½). Acoperiți ardeii cu folie și lăsați-i să se răcească, apoi decojiții și rupeți-i fâșii.

În vreme ce se coc legumele, încălziți 2 linguri de ulei de măsline într-o tigaie, la foc mediu. Sotați ceapa cu frunzele de dafin și puțină sare timp de 25 de minute, amestecând din când în când, până când ceapa devine maronie, moale și dulce. Luați de pe foc, scoateți frunzele de dafin și puneți deoparte.

Ungeți cu grăsime o tavă cu fund detașabil pentru tarte, cu diametru de 22 cm. Întindeți aluatul pe fundul tăvii, formând un strat de circa 3 m grosime și având grijă ca marginile aluatului să depășească puțin marginile tăvii. Întindeți bine aluatul în toate părțile și lăsați excesul de cocă să atârne peste margine. Puneți pe fundul formei de aluat o bucată mare de hârtie de copt (asigurați-vă că acoperă și fundul, și marginile aluatului) și umpleți-o cu bile de ceramică *(baking beans)*. Coaceți tarta „în gol" timp de 30 de minute. Îndepărtați apoi cu grijă hârtia de copt, cu tot cu bile, după care dați la copt încă 10–15 minute sau până când aluatul devine auriu-cafeniu. Scoateți-l de la cuptor și lăsați-l să se răcească puțin.

Împrăștiați ceapa sotată pe fundul formei de tartă și puneți deasupra ei legumele gătite, aranjându-le cât mai uniform. Presărați deasupra jumătate din frunzele de cimbru. Adăugați, printre legume, bucăți mici din ambele tipuri de brânză, apoi jumătățile de roșii, cu partea tăiată în sus.

Bateți ouăle și smântâna într-un bol mic, cu sare și piper. Turnați încet și cu grijă acest amestec în forma de tartă; roșiile și bucățile de brânză din stratul de sus trebuie să rămână la vedere. Presărați deasupra cimbrul rămas. Dați la cuptor 35–45 de minute sau până când umplutura se întărește și devine aurie. Scoateți tava de la cuptor și lăsați preparatul să se odihnească cel puțin 10 minute înainte de a îndepărta excesul de aluat de pe margini. Apoi scoateți tarta din tavă și serviți-o.

Ouă de rață jumări pe pat de pâine

Această gustare excelentă are la bază chipotles (ardei jalapeño uscați la fum), care îi conferă o splendidă aromă de afumătură, caldă, pământoasă și nu foarte picantă. Acest produs tipic mexican va adăuga profunzime și un gust înțepător, iute, tuturor mâncărurilor de tipul tocanelor. Îl puteți cumpăra de la www.mexgrocer.co.uk și de la alți furnizori online de ardei iuți.

Pentru 4 porții
4 chipotles (ardei jalapeño afumați)
4 felii groase de pâine de casă
unt ușor sărat
2 linguri de ulei de măsline
4 căței de usturoi, feliați
4 cepe verzi, tăiate bucăți de 2 cm lungime
4 roșii-prună, tăiate bucăți mari
6 ouă de rață
1 linguriță de sare de mare Maldon
piper negru
1 legătură de frunze de coriandru, tăiate mare
4 linguri mari de smântână fermentată

Mai întâi, puneți ardeii chipotles într-un castron, acoperiți-i cu apă clocotită și lăsați-i să o absoarbă timp de 15 minute. Apoi scurgeți-i, tăiați-i bucăți mari și puneți-i deoparte.

Încălziți grătarul cuptorului la temperatură mare. Puneți feliile de pâine pe grătar și prăjiți-le bine, pe ambele părți. Stropiți-le din abundență cu unt, scoateți-le din cuptor și lăsați-le undeva la cald.

Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie mare. Adăugați usturoiul și ceapa verde și căliți-le la foc mediu. Când au început să devină aurii, adăugați roșiile tăiate și ardeii chipotles și mai lăsați la foc încă 1–2 minute.

Spargeți ouăle într-un bol și bateți-le încet cu o furculiță, adăugând sare și puțin piper. Turnați compoziția într-o tigaie și țineți-o pe foc 20–30 de secunde, amestecând constant, pentru a prepara ouăle jumări.

Puneți pâinea prăjită pe farfuriile pentru servit, împrăștiați ouăle jumări deasupra ei și presărați coriandru. Serviți imediat, cu smântână fermentată deasupra sau alături, într-o farfurioară.

Shakshuka

În Jaffa, pe o străduță a orașului vechi, se află un mic restaurant care le servește mâncăruri clienților așezați afară, la mese ponosite. Locul e aglomerat mai ales la ora prânzului, iar lumea comandă cam același preparat. Restaurantul se numește Dr. Shakshuka, după mâncarea care l-a făcut faimos și care este, evident, preferata tuturor.

Shakshuka este o rețetă nord-africană care cunoaște multe variante. Unii adaugă lămâi murate, alții pun feta și diferite ierburi și mirodenii. E mâncarea mea ideală, care-mi ține loc și de mic dejun, și de prânz. Gătiți-o și serviți-o în tigăițe individuale, dacă aveți, sau într-o singură tigaie, foarte mare. O pâine de casă, bine coaptă, e neapărat necesară. (Vezi imaginea de pe paginile următoare.)

Pentru 4 porții generoase
½ linguriță de semințe de chimion
180 ml de ulei de măsline sau de ulei vegetal
2 cepe mari, feliate
2 ardei grași roșii și 2 ardei grași galbeni, tăiați fâșii de 2 cm lățime
4 linguriițe de zahăr muscovado
2 frunze de dafin
6 crenguțe de cimbru, cu frunzele tocate mărunt
2 linguri de pătrunjel tocat
2 linguri de coriandru tocat, plus încă puțin pentru ornat
6 roșii coapte, tăiate bucăți mari
½ linguriță de fire de șofran
un praf de piper de Cayenne
până la 250 ml de apă
8 ouă ecologice
sare și piper negru

Într-o tigaie foarte largă prăjiți fără ulei semințele de chimion la foc mare, timp de 2 minute. Adăugați uleiul și cepele și sotați 5 minute. Puneți și ardeii, zahărul și ierburile și continuați să gătiți la foc mare încă 5–10 minute, pentru a obține o culoare frumoasă.

Adăugați roșiile, șofranul, piperul de Cayenne, sare și piper. Dați focul mic și lăsați să fiarbă 15 minute. În acest timp, adăugați constant apă, ca amestecul să aibă consistența unui sos de paste. Gustați și asezonați cu condimente. Preparatul trebuie să aibă un gust puternic și aromat. (Puteți pregăti acest amestec și în avans.)

Scoateți frunzele de dafin, apoi împărțiți amestecul de ardei în patru tigăi adânci, fiecare suficient de mare cât să cuprindă o porție generoasă. Puneți-le la foc mediu spre a le încălzi, apoi faceți două găuri în amestecul de ardei din fiecare tigaie și spargeți câte un ou în fiecare gaură. Presărați sare și acoperiți tigăile cu capace. Gătiți la foc foarte mic, timp de 10–12 minute sau până când ouăle s-au întărit. Presărați deasupra coriandru și serviți.

Familia verzei

Plăcintă cu broccoli și gorgonzola

Imediat după ce am publicat această rețetă, un cititor al ziarului *Guardian* a trimis, indignat, o scrisoare în care se plângea de cantitatea mare de grăsime din plăcintă. Comentariile lui au reușit, oarecum, să mă scoată din sărite, deși sunt îndeobște un om echilibrat. De vină au fost, presupun, tonul moralist de reproș și atitudinea condescendentă din partea cuiva care nu era în măsură să le spună altora ce să mănânce.

Însă eu vă sfătuiesc să vă bucurați din plin de această plăcintă! Vă sugerez să o serviți caldă sau la temperatura camerei, cu o simplă salată de roșii și ceapă roșie, dreasă ușor cu usturoi, ulei de măsline și oțet de vin alb.

Pentru 6 porții
500 g de aluat de foitaj
2 căpățâni de broccoli (700 g în total), tăiate buchețele
25 g de unt
3–4 bucăți de praz, fără frunze și feliate mărunt
150 ml de smântână grasă
80 ml de apă
15 g de arpagic tocat
15 g de tarhon tocat
3 linguri de boabe de muștar
1 linguriță de sare
piper negru
200 g de gorgonzola, tăiată cubulețe medii
1 ou ecologic, bătut

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Formați, din două treimi din aluat, un cerc gros de 2 mm și suficient de mare cât să umple o formă pentru tartă cu diametru de 25 cm. Întindeți bine în formă și eliminați excesul de aluat. Faceți din aluatul rămas un disc mai subțire, cât să acopere suprafața plăcintei, și lăsați-l pe o farfurie. Puneți forma de aluat și capacul în frigider timp de 10 minute.

Apoi puneți pe fundul formei de aluat hârtie de copt și umpleți-o cu bile de ceramică *(baking beans)*. Coaceți „în gol" 15–20 de minute sau până când aluatul capătă o tentă ușor maronie. Scoateți bilele și hârtia și dați iar forma de plăcintă la cuptor 5 minute sau până când fundul ei devine auriu. Scoateți și lăsați să se răcească.

În vreme ce se coace forma de tartă, preparați umplutura. Fierbeți buchețelele de broccoli într-o oală mare cu apă clocotită timp de 2 minute sau până când legumele devin moi, dar rămân ferme. Scurgeți într-o sită, răciți bine cu apă rece și lăsați să se usuce.

Topiți untul într-o cratiță și căliți în el prazul, la foc mic, timp de 10–15 minute sau până când se înmoaie, dar nu devine maroniu. Adăugați smântâna, apa, arpagicul, tarhonul, muștarul, sarea și puțin piper negru. Amestecați bine și dați deoparte de pe foc.

Pentru a monta plăcinta, turnați amestecul de praz pe fundul formei de tartă. Puneți buchețelele de broccoli deasupra și presați-le, cu blândețe, în amestecul de praz. Presărați bucățelele de gorgonzola. Ungeți marginea capacului de la tartă cu oul bătut și potriviți-l bine peste umplutură. Apăsați din toate părțile pentru a fixa capacul și îndepărtați orice bucată din el care atârnă peste marginea tartei.

Ungeți capacul cu oul bătut și dați la cuptor 30 de minute sau până când aluatul a devenit galben-maroniu. Lăsați să se răcească puțin înainte de a scoate plăcinta din formă.

Salată de broccolini și susan dulce

Ingen no goma-ae, fasole verde japoneză cu susan de pământ și miso, este o adevărată delicatesă. Îmi place mai ales atunci când se folosesc semințe de susan negru; ele îi conferă preparatului un aspect deosebit de elegant. Rețeta japoneză a constituit sursa de inspirație pentru această salată, deși, trebuie să recunosc, folosirea pastei tahini e o mutare pe care nici un japonez n-ar visa să o facă. Servit cu salată de quinoa cu limetă iraniană uscată (vezi pagina 245), acest preparat va reprezenta o cină minunată.

Pentru 4 porții
300 g de broccolini, broccoli purpuriu sau broccoli cu tulpină moale
120 g de fasole franțuzească
180 g de mazăre mangetout
1 lingură de ulei de alune
20 g de frunze de coriandru
3 linguri de semințe prăjite de susan
1 linguriță de semințe de negrilică

Pentru sos
50 g de pastă tahini
40 ml de apă
1 cățel mic de usturoi, zdrobit
½ linguriță de sos de soia tamari
½ lingură de miere
¾ lingură de oțet de cidru
1½ lingură de mirin
1 praf de sare

Începeți cu sosul. Amestecați toate ingredientele într-un bol (reduceți cantitatea de miere dacă nu vă place un sos prea bogat). Sosul trebuie să fie gros și fin, dar cu consistența unui fluid, așa că mai adăugați apă dacă e necesar. Gustați și adăugați sare după preferință.

Îndepărtați apoi frunzele soiului de broccoli pe care-l folosiți. Dacă tulpinile sunt groase, tăiați-le în două sau în patru, pe lungime, așa încât să rămâneți cu tulpini lungi și subțiri, similare ca dimensiune cu tecile de fasole franțuzească. Tăiați capetele dinspre tulpină ale tecilor de mazăre și de fasole, ținându-le separat.

Puneți într-o cratiță medie apă fără sare și dați-o în clocot. Opăriți fasolea franțuzească 3–5 minute sau până când se mai înmoaie, dar se păstrează crocantă. Puneți-o într-o strecurătoare și împrospătați-o sub un jet de apă rece; scurgeți-o și uscați-o cu un prosop de bucătărie. În aceeași apă, opăriți mazărea timp de 2 minute; împrospătați-o, scurgeți-o și uscați-o. Repetați procesul și cu broccoli, opărindu-l 2–3 minute.

Amestecați toate legumele cu ulei într-un bol. Puteți servi salata în două moduri. Pentru primul, amestecați cea mai mare parte a frunzelor de coriandru și semințele de negrilică și susan cu legumele și puneți totul pe farfuria de servit, turnați deasupra sosul și ornați cu semințele și frunzele de coriandru rămase. Pentru al doilea mod, puneți legumele pe farfuria de servit, presărând deasupra frunzele de coriandru și semințele, după gust, iar sosul serviți-l într-un bol, alături.

Varză umplută

Acest fel principal delicios folosește o combinație comună bucătăriilor arabă și turcă, amestecând orezul și micii tăieței vermicelli pentru a crea o textură atractivă, care este în același timp ușoară și delicată.

Pentru 4 porții
30 g de unt nesărat
45 g de tăieței vermicelli
(nu varietatea din orez)
150 g de orez basmati
300 ml de apă
1 varză albă medie
60 g de semințe de pin, prăjite
și tocate mare
150 g de ricotta
20 g de parmezan, ras
3 linguri de mentă tocată
4 linguri de pătrunjel tocat,
plus încă puțin pentru ornat
3 căței de usturoi, zdrobiți
200 ml de vin alb sec
100 ml de supă de legume
1½ lingură de zahăr
4 linguri de ulei de măsline
sare și piper negru

Topiți untul într-o cratiță mică la foc mediu. Sfărâmați tăiețeii vermicelli cu mâna în bucăți de 1–2 cm lungime și adăugați-i în cratiță. Prăjiți, amestecând încontinuu, timp de 1–2 minute. Aveți grijă: se pot arde într-o clipă! De îndată ce tăiețeii au început să devină aurii, adăugați orezul și amestecați bine. Apoi turnați apa și ½ linguriță de sare și dați-o în clocot. Dați focul la minimum, acoperiți și lăsați la fiert 20 de minute. Luați de pe aragaz și lăsați să se așeze timp de 10 minute înainte de a îndepărta capacul, permițând preparatului să se mai răcească.

Cât timp se fierbe orezul, tăiați varza jumătăți, pe verticală. Scoateți frunzele și opăriți-le în apă clocotită 6–8 minute sau până când sunt aproape moi. Puteți face această operațiune în mai multe serii, în funcție de mărimea oalei. (Ca alternativă, puteți tăia cotorul, punând apoi toată varza într-o oală cu apă clocotită și îndepărtând treptat frunzele, pe măsură ce se înmoaie.) Împrospătați frunzele de varză sub un jet de apă rece, scurgeți-le și uscați-le bine.

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Adăugați la orezul gătit semințele de pin, ricotta, jumătate din parmezan, ierburile, usturoiul, sare și piper după gust; amestecați bine cu o furculiță. Folosiți frunzele fierte de varză pentru a face pachețele, punând în fiecare cât anume doriți din umplutura de orez. Alternativ, puteți face din ele un fel de sarmale, punând umplutură de orez la baza unei bucăți dreptunghiulare de varză și apoi înfășurând-o; nu vă îngrijorați dacă extremitățile rămân deschise.

Aranjați pachețelele de varză unul lângă altul într-un vas termorezistent (dacă nu puteți umple vasul complet, folosiți varză tocată pentru a completa găurile). Amestecați vinul, supa, zahărul și uleiul de măsline cu sare și piper din belșug și turnați-le peste pachețelele de varză, apoi dați vasul la cuptor. Lăsați circa 40 de minute sau până când aproape tot lichidul s-a evaporat. Presărați deasupra parmezanul rămas, puneți iar la cuptor și mai lăsați 10 minute, până când se topește brânza, devenind aurie. Scoateți de la cuptor și lăsați să se odihnească 5 minute înainte de a servi.

Frittata afumată

Scamorza affumicata este o brânză italienească foarte cremoasă, care se topește fantastic de bine. Adesea etichetată drept „mozarella afumată", e foarte eficientă în a adăuga profunzime și o notă picantă preparatelor vegetariene.

Pentru 4–6 porții
1 conopidă mică, tăiată buchețele medii
6 ouă ecologice
4 linguri de smântână fermentată
2 linguri de muștar de Dijon
2 linguriițe de paprika dulce afumată
3 linguri de arpagic tocat mărunt
150 g de scamorza afumată, rasă (inclusiv coaja, pentru aromă suplimentară)
50 g de brânză cheddar maturată, rasă
2 linguri de ulei de măsline
sare și piper negru

Fierbeți conopida într-o oală mare cu apă sărată clocotită, doar 4–5 minute sau până când e aproape moale. Scurgeți-o de apă și uscați-o.

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Spargeți ouăle într-un bol larg. Încorporați smântâna, muștarul și paprika și amestecați bine, asigurându-vă că ouăle și smântâna s-au omogenizat perfect. Adăugați arpagicul și trei sferturi din brânză, asezonând cu sare și piper.

Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie mare. Prăjiți conopida 4–5 minute sau până când devine galbenă-maronie pe o parte. Turnați amestecul de ouă și folosiți o furculiță spre a împrăștia uniform conopida în tigaie. Lăsați la foc mediu timp de 5 minute.

Presărați deasupra brânzeturile rămase, apoi așezați cu grijă tigaia în cuptor. Lăsați-o la făcut timp de 10–12 minute sau până când frittata este bine închegată.

Scoateți de la cuptor și lăsați să se odihnească 2–3 minute înainte de a o tăia felii. Mâncați-o imediat, alături de o salată verde bine asezonată cu piper.

Tăieței de orez cu broccoli purpuriu

Da, lista ingredientelor de aici este lungă, dar sunt gata să fiu generos și să vă permit adaptarea rețetei după cum doriți – de pildă, să folosiți pastă de curry thailandeză, din comerț, în loc să vă chinuiți să preparați singuri toate ingredientele. Această variantă „uscată" de curry verde constituie una dintre cele mai apetisante rețete pentru o cină de sfârșit de iarnă și început de primăvară.

Pentru 6 porții
600 g (greutate finală) de broccoli purpuriu sau de broccolini
1 ceapă roșie, tocată mărunt
1 lingură de ulei vegetal
1 linguriță de zahăr de palmier
7 frunze de limetă Kaffir
400 ml de lapte de cocos
450 g de tăieței lați de orez (sau macaroane de orez)
4 linguri de ulei de susan prăjit
3 linguri de zeamă de limetă, plus încă puțin pentru final
2 linguri de busuioc sau coriandru mărunțit
sare

Pentru pasta de mirodenii
2 cm de galangal (sau rădăcină proaspătă de ghimbir), decojit și tocat mărunt
1½ ardei iuți verzi medii, fără semințe și tocați mare
1½ tulpini de iarbă de lămâie (lemongrass), tocate mărunt, cu stratul exterior și extremitățile îndepărtate
1 cățel de usturoi, zdrobit
½ hașmă, tocată mare
¾ lingură de semințe de coriandru, pisate fin
½ linguriță de semințe de chimen, pisate fin
coaja rasă și zeama de la ½ limetă
15 g de coriandru (cu tulpini și rădăcini)
2 linguri de ulei vegetal

Începeți prin a prepara pasta de mirodenii. Puneți toate ingredientele în bolul unui blender și mixați-le până obțineți o pastă. E posibil să fie nevoie să vă opriți, o dată sau de două ori, pentru a aduna amestecul de pe marginile bolului sau pentru a adăuga zeamă de limetă sau ulei. Puneți pasta deoparte.

Îndepărtați toate frunzele de la broccoli și împărțiți-l în buchețele mari.

Sotați ceapa cu uleiul într-o cratiță medie timp de 2–3 minute sau până când devine translucidă. Adăugați pasta de curry și fierbeți, amestecând, timp de 2 minute. Adăugați o linguriță de sare, zahărul de palmier, frunzele de limetă și laptele de cocos. Dați în fiert, apoi dați focul mic și lăsați să fiarbă mocnit încă 5 minute.

Dați în fiert apă sărată în două cratițe medii. În prima fierbeți tăițeii de orez 3–6 minute (verificați instrucțiunile de pe ambalaj), iar în a doua fierbeți broccoli 1–2 minute. Scurgeți de apă atât tăițeii, cât și broccoli. Clătiți rapid tăițeii sub un jet de apă fierbinte și scurgeți-i bine, apoi amestecați-i cu 3 linguri de ulei de susan și cu zeama de limetă, asezonând din belșug cu sare. Picurați restul uleiului de susan peste broccoli și presărați și un praf de sare.

Împărțiți tăițeii în boluri largi, încălzite în prealabil, și puneți deasupra bucățile calde de broccoli. Turnați peste fiecare porție câte 3–4 linguri din sos și presărați, la final, coriandru sau busuioc, plus câteva picături din zeama de limetă.

Salată de varză și gulii

Oamenii mă întreabă mereu ce pot face cu guliile, un vlăstar adesea nedorit al familiei legumelor organice. Gulia pare mult prea sănătoasă, prea stranie, prea germană! De fapt, e o legumă minunată. Amestecată cu rădăcinoase făinoase, o puteți folosi în mâncăruri gratinate; de asemenea, o puteți prăji în puțin ulei de măsline, servind-o cu usturoi și arpagic; și se poate adăuga foarte bine într-o mâncare orientală de legume prăjite la wok.

Dar în această salată cred că am găsit utilizarea ideală pentru gulii. Rețeta are o prospețime minunată, cu o notă acidă conferită de lămâie și cu o dulceață cu nuanțe picante. O să ajungeți să căutați guliile și nu sunt legume ușor de găsit. Serviți salata alături de feluri principale bogate, cum ar fi Tartă cu de toate de la pagina 84. (Vezi imaginea de pe pagina alăturată.)

Pentru 4 persoane
1 gulie medie sau ½ dintr-una mare (240 g)
½ varză albă (240 g)
1 legătură mare de mărar, tocat (6 linguri cu vârf)
120 g de cireșe acrișoare uscate, întregi
coaja rasă de la 1 lămâie
90 ml de zeamă de lămâie
60 ml de ulei de măsline
1 cățel de usturoi, zdrobit
40 g de muguri de lucernă
sare și piper alb

Decojiți gulia și tăiați-o bastonașe lungi de 5 cm și late de 5 mm. Tăiați varza fâșii late de 5 mm.

Puneți toate ingredientele, cu excepția mugurilor de lucernă, într-un bol mare. Folosiți-vă mâinile pentru a le amesteca bine, circa un minut, astfel încât aromele să se combine și lămâia să poată înmuia varza și cireșele. Lăsați salata să se odihnească aproximativ 10 minute.

Adăugați cea mai mare parte a mugurilor de lucernă și amestecați din nou bine, cu mâinile. Gustați și asezonați; veți avea nevoie de multă sare pentru a atenua aciditatea lămâiei.

Folosiți din nou mâinile pentru a scoate salata din bolul în care ați amestecat-o, punând-o în vasul din care o veți servi; aveți grijă să lăsați cea mai mare parte a sucului în primul bol. Ornați cu mugurii rămași și serviți imediat.

Salată dulce de iarnă

Această salată va da culoare meselor de iarnă și va însufleți orice meniu. Dacă doriți, puteți renunța la nucile macadamia caramelizate sau puteți folosi alune prăjite în locul lor. Luați în considerare servirea acestei salate alături de chiftele din frunze de mangold cu sos de măcriș (pagina 149) sau alături de pui la rotisor.

Pentru 6 porții
150 g de nuci macadamia
10 g de unt
2 linguri de zahăr
½ linguriță de sare
½ linguriță de fulgi de chilli
7 foi interioare de varză de Savoia (170 g în total), tocate mărunt
½ varză roșie (270 g), tocată mărunt
1 mango, tăiat fâșii subțiri
1 papaya, tăiată fâșii
1 ardei iute roșu fără semințe și feliat subțire
15 g de frunze de mentă, tăiate mare
20 g de frunze de coriandru, tăiate mare

Pentru dressing
100 ml de zeamă de limetă
1 tijă de iarbă de lămâie, tăiată mărunt
3 linguri de sirop de arțar
2 linguri de ulei de susan prăjit
1 linguriță de soi de soia
¼ linguriță de fulgi de chilli
4 linguri ulei light de măsline sau ulei de floarea-soarelui

Pentru a prepara dressingul, puneți toate ingredientele, cu excepția uleiului, într-o cratiță mică și scădeți-le la foc iute timp de 10 minute sau până când s-au îngroșat și au devenit siropoase. Atunci luați de pe foc. De îndată ce sosul s-a răcit, turnați-l într-un bol și adăugați uleiul. Puneți deoparte pentru mai târziu.

Pentru a carameliza nucile macadamia, puneți-le într-o tigaie și prăjiți-le fără ulei timp de câteva minute, amestecând des, până când prind culoare pe toate părțile. Adăugați untul. Când acesta s-a topit, puneți și zahărul, sarea și fulgii de chilli. Folosiți o lingură de lemn pentru a amesteca mereu, în așa fel încât nucile să se acopere cu o pojghiță uniformă de zahăr caramelizat. Aveți grijă ca operațiunea să nu dureze mai mult de 1–2 minute, întrucât zahărul se poate arde foarte repede. Scoateți nucile pe o hârtie pergament. Lăsați-le să se răcească, apoi tăiați-le bucăți mari.

Puneți verzele tocate într-un bol mare, alături de restul ingredientelor pentru salată, inclusiv nucile. Adăugați dressingul și amestecați-le bine. Gustați și adăugați sare dacă simțiți nevoia, apoi serviți.

Supă de coajă de parmezan și varză de Savoia

Această rețetă reprezintă un fel de soluție – ce poți face cu toate cojile și fărâmele care rămân după raderea parmezanului. În restaurante, rămân cantități mari, deci e ceva obișnuit ca ele să fie folosite la supe sau sosuri. Acasă, puteți aduna cojile în timp, ținându-le în frigider. Dacă nu aveți suficiente, puteți adăuga fără probleme și parmezan ras. Un substitut complet vegetarian al parmezanului se produce în Sussex, Anglia – puteți afla mai multe despre el pe www.bookhamcheese.co.uk.

Pentru 4 porții
6 linguri de ulei de măsline
1 ceapă mare, feliată
1 cățel de usturoi, zdrobit
½ linguriță de semințe de fenicul, plus încă puțin pentru ornat
1 varză de Savoia medie
1 cartof mediu, decojit și tăiat cubulețe
circa 1,1 litri de supă de legume
80 g de coajă de parmezan
½ ardei iute roșu proaspăt, puțin picant, fără semințe și feliat subțire
80 g de parmezan ras (opțional)
sare de mare grunjoasă

Pentru supă, încălziți 4 linguri de ulei într-o cratiță mare și sotați ceapa la foc mediu timp de 5 minute sau până când se înmoaie, dar nu devine prea colorată. Adăugați usturoiul și semințele de fenicul și lăsați pe foc încă 2 minute.

Scoateți patru dintre frunzele exterioare ale verzei, tocați-le mărunt și puneți-le deoparte pentru mai târziu. Tocați mare restul frunzelor de varză și adăugați-le peste usturoi, laolaltă cu bucățile de cartof. Continuați prepararea pe foc, amestecând constant, 2–3 minute.

Adăugați suficientă supă cât să acopere legumele și dați în fiert. Adăugați coaja de parmezan, apoi reduceți flacăra și lăsați preparatul să fiarbă la foc mic 10 minute sau până când cartoful s-a înmuiat. Luați de pe foc și scoateți coaja de parmezan. Gustați supa și asezonați-o cu sare.

Luați cratița de pe aragaz și lăsați supa să se răcească preț de câteva minute. Apoi, folosind un blender de mână sau unul electric, mixați bine componentele. Adăugați supă de legume dacă aveți impresia că este prea groasă. Adăugați sare și piper după gust. Păstrați mâncarea fierbinte.

Încingeți într-o tigaie cele 2 linguri de ulei rămase și sotați cu ardei iute și puțină sare foile de varză tocate pe care le-ați pus deoparte, timp de 5 minute sau până când varza se înmoaie, dar își păstrează culoarea verde, vibrantă.

Turnați supa fierbinte în castroane. Adăugați, dacă doriți, parmezan ras. Presărați deasupra, din belșug, varză tocată, iar la final puneți și câteva semințe de fenicul.

Varză de Bruxelles cu tofu

Iată unul dintre cele mai bune – deși nu dintre cele mai ortodoxe – lucruri pe care le puteți face cu bătrâna varză de Bruxelles. Sosul dulce și delicios îi adaugă acestei rețete o notă vibrantă și vă va face de-a dreptul dependenți. Serviți acest preparat cu orez fierbinte, gătit la aburi.

Pentru 4 porții
2 linguri de sos dulce de chilli
1½ lingură de sos de soia
3 linguri de sos de susan prăjit
1 linguriță de oțet de orez
1 lingură de sirop de arțar
150 g de brânză tofu tare (marca Tau Kwa)
500 g de varză de Bruxelles
circa 180 ml de ulei de floarea-soarelui
100 g de ceapă verde, tocată
½ ardei iute roșu mic, fără semințe și tocat mărunt
120 g de ciuperci shiitake, tăiate jumătăți sau sferturi
15 g de frunze de coriandru
1 lingură de semințe de susan prăjite (opțional)
sare

Mai întâi, marinați brânza tofu. Amestecați-o într-un bol cu ardeiul iute, sosurile de soia, 2 linguri de ulei de susan, oțetul și siropul de arțar. Tăiați bucata de tofu felii groase de 1 cm și apoi fiecare felie în două părți, de formă aproximativ pătrată. Înmuiați-le cu blândețe în marinadă și puneți-le deoparte.

Îndepărtați cotoarele verzelor de Bruxelles și tăiați fiecare varză, de la vârf la cotor, în trei felii groase. Luați o tigaie mare antiaderentă și încingeți bine în ea 4 linguri de ulei de floarea-soarelui. Puneți în tigaie jumătate din verze, cu puțină sare, și gătiți-le la foc mare timp de 2 minute. Nu amestecați mult. Ideea este ca bucățile de varză să se ardă în unele locuri și să se pătrundă bine peste tot, dar să rămână fragede. Scoateți-le într-un vas. Repetați operațiunea, cu ulei, sare și restul de varză. Scoateți toate bucățile de varză din tigaie.

Adăugați în tigaie 2 linguri de ulei de floarea-soarelui, încingeți-l bine și sotați ceapa verde, ardeiul iute și ciupercile timp de 1–2 minute. Transferați-le apoi în vasul unde ați pus varza.

Lăsați tigaia la foc iute. Folosiți clești de bucătărie pentru a ridica jumătate dintre bucățile de tofu din marinadă și lăsați-le, încet, în tigaie (aveți grijă să nu sară stropi de ulei fierbinte!), cu spații între ele și pe un singur strat. Reduceți focul la mediu și prăjiți bucățile de brânză 2 minute pe fiecare parte sau până când prind o frumoasă culoare de caramel. Puneți-le în vasul cu varză și repetați operațiunea cu restul bucăților de tofu.

După ce toate bucățile de brânză s-au prăjit, luați tigaia de pe foc și puneți în ea toate ingredientele gătite. Adăugați marinada de tofu rămasă și jumătate din frunzele de coriandru. Lăsați să se îmbibe bine și să se răcească în tigaie. Gustați și adăugați sare, dacă e necesar. Adăugați uleiul de susan rămas (chiar și mai mult, dacă vă place). Serviți mâncarea caldă, dar nu fierbinte, ornată cu semințe de susan, dacă folosiți de obicei, și cu restul de coriandru.

Conopidă cu șofran

În vara lui 2009, realizatorii emisiunii *Food Programme* de la BBC Radio 4 m-au rugat să găzduiesc un show de jumătate de oră pe un subiect ales de mine. În mod ciudat, am sfârșit prin a face o emisiune despre conopidă, încercând să arăt că această legumă și-a pierdut, nejustificat, popularitatea în ultimii ani, mai ales față de broccoli. Știu, conopida nu are nimic atât de sexy încât să-i garanteze statutul de vedetă în lumea vegetalelor. Dimpotrivă, ea pare mai curând searbădă și neatractivă. Dar, pe măsură ce lucram la emisiune, mi-am dat seama că lucrurile nu stăteau deloc așa și că, de fapt, conopida e încântător de versatilă, într-o măsură mult mai mare decât broccoli. Atât Sami Tamimi, bucătarul-șef de la Ottolenghi, cât și eu am căzut de acord că ea este una dintre acele legume singulare care, asemenea cartofilor și vinetelor, poate avea arome magnifice fără a-și pierde nimic din caracterul unic.

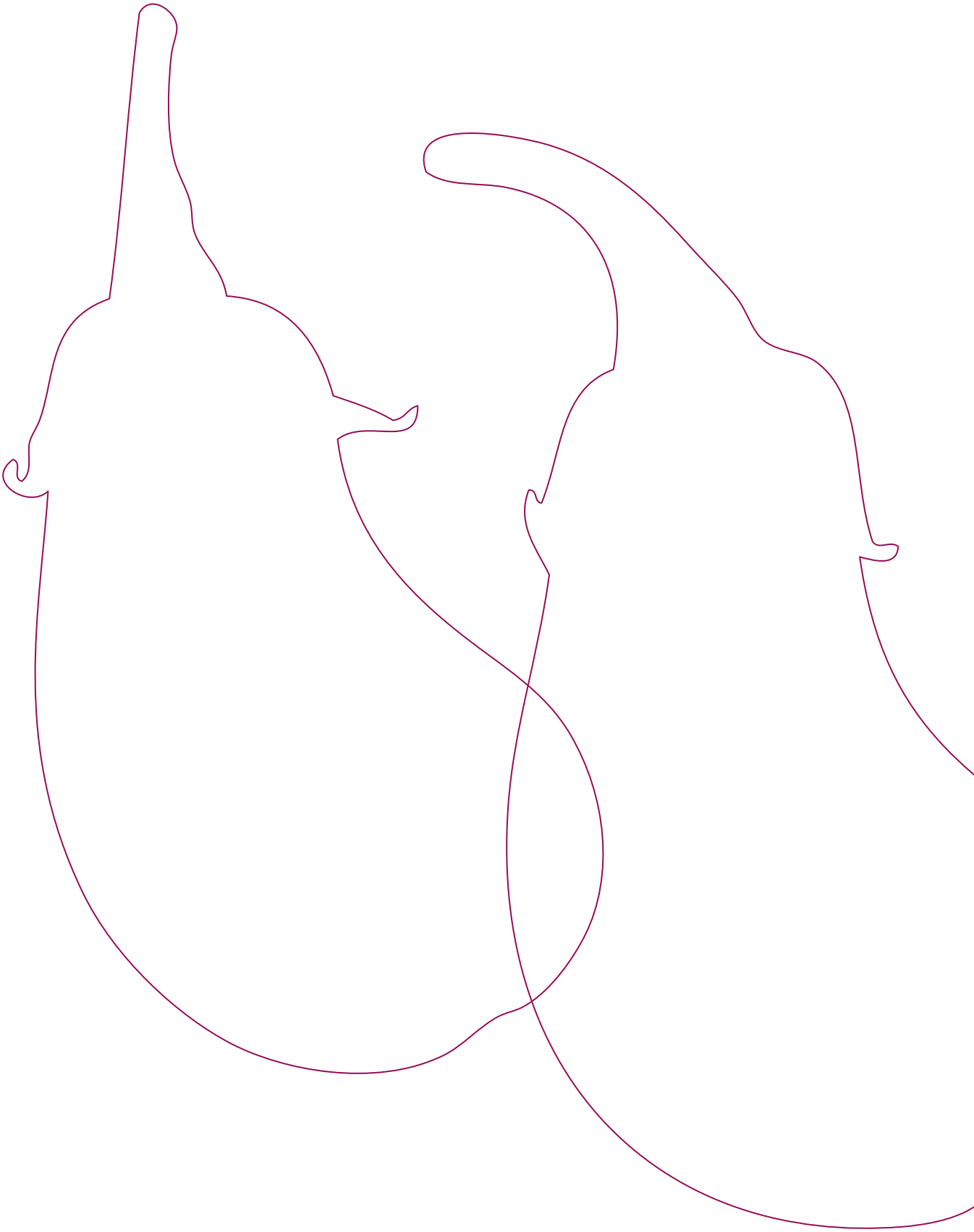
Iată un exemplu în cele ce urmează. Serviți preparatul fie ca parte a unei selecții de aperitive, fie ca garnitură pentru linte sau pește. Pentru a-i da un gust și mai bun, picurați peste el sos tahini.

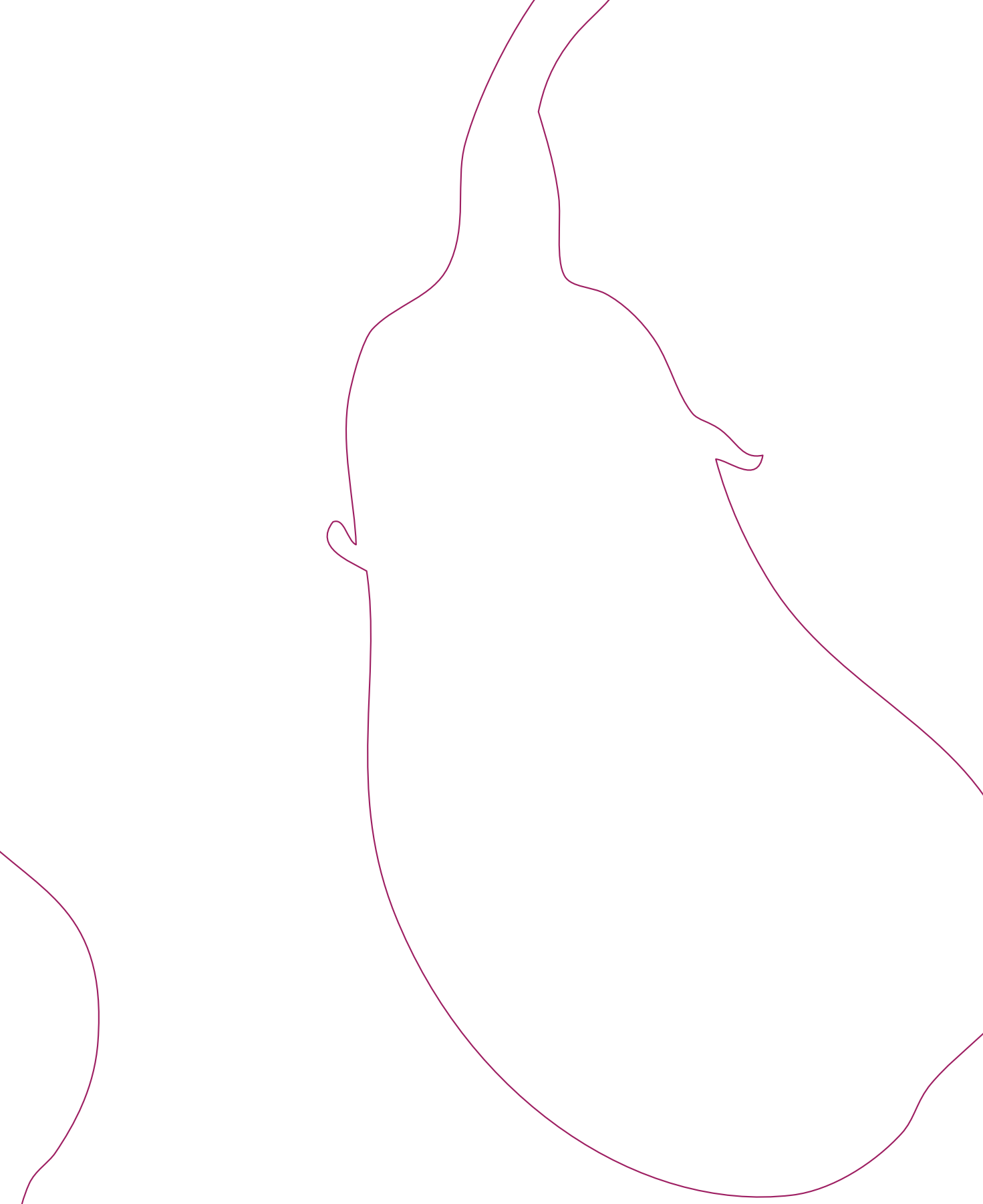
Pentru 4 porții, ca garnitură
1½ linguriță de fire de șofran
75 ml de apă clocotită
1 conopidă medie, ruptă buchețele medii
1 ceapă roșie mare, feliată
100 g de stafide sultana (dacă sunt foarte uscate, lăsați-le la înmuiat în apă câteva minute, apoi uscați-le)
90 g de măsline verzi de bună calitate, fără sâmburi și tăiate jumătăți, pe lungime
4 linguri de ulei de măsline
2 frunze de dafin
4 linguri de pătrunjel tocat mare
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Puneți firele de șofran într-un bol mic și turnați deasupra apă clocotită. Lăsați să se infuzeze un minut, după care turnați-le într-un bol mai mare. Adăugați ingredientele rămase, cu excepția pătrunjelului, și amestecați bine cu ambele mâini.

Puneți amestecul într-un vas termorezistent, acoperiți cu folie de aluminiu și dați la cuptor. Coaceți timp de 40–45 de minute sau până când conopida s-a frăgezit, dar încă e puțin fermă, nu moale. La jumătatea timpului de gătit, scoateți preparatul de la cuptor și amestecați-l bine, apoi acoperiți-l și dați-l iar la cuptor.

După ce conopida e bine coaptă, scoateți vasul din cuptor, îndepărtați folia și lăsați să se răcească puțin înainte de a adăuga pătrunjelul. Gustați și asezonați cu sare și piper, apoi serviți mâncarea caldă sau la temperatura camerei.





Vinete cu sos de lapte bătut

Nici nu-mi pot imagina un aperitiv rustic mai elegant (oare există o contradicție între acești termeni?). Serviți-l cu o robustă pâine albă de casă sau *pitta* și vă veți simți literalmente în raiul gastronomic. În această rețetă veți găsi tehnica lui Sami Tamimi de a scoate sâmburii din rodii, care mă tem că a devenit însă un secret foarte cunoscut.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
2 vinete mari și lungi
80 ml de ulei de măsline
1½ linguriță de frunze de cimbrișor, plus câteva crenguțe întregi pentru ornat
1 rodie
1 linguriță de za'atar*
sare de mare Maldon și piper negru

Pentru sos
140 ml de lapte bătut
100 g de iaurt grecesc
1½ lingură de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
1 cățel de usturoi mic, zdrobit
un praf de sare

* Za'atar este un amestec de sumac, semințe de susan și ierburi aromatice (oregano, cimbru, maghiran), folosit frecvent în bucătăria din Orientul Mijlociu și din bazinul mediteraneean. [n. red.]

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Tăiați vinetele în două pe lungime, chiar prin mijlocul cozii verzi (aceasta este doar pentru aspect, nu o mâncați). Folosiți un cuțitaș ascuțit pentru a face trei sau patru incizii paralele în partea tăiată din fiecare jumătate de vânătă, fără a străpunge coaja. Repetați operațiunea la un unghi de 45°, pentru a obține un model în romburi.

Puneți jumătățile de vânătă, cu partea tăiată în sus, pe o tavă acoperită cu hârtie de copt. Ungeți-le cu uleiul de măsline – continuați să ungeți până ce tot uleiul a fost absorbit de miezul legumelor. Presărați deasupra frunzele de cimbrișor și un pic de sare și piper. Dați la cuptor timp de 35–40 de minute, după care miezul trebuie să fie moale, aromat și cu o frumoasă tentă maronie. Scoateți de la cuptor și lăsați să se răcească de tot.

Cât vinetele sunt încă la cuptor, preparați rodia și sosul. Tăiați rodia în două, pe orizontală. Țineți o jumătate deasupra unui bol, cu partea tăiată lipită de palmă, și folosiți dosul unei linguri de lemn sau un făcăleț pentru a lovi ușor coaja rodiei. Continuați să bateți cu putere tot mai mare până când semințele vor începe să sară, scurgându-se în bol printre degetele dumneavoastră. De îndată ce le-ați scuturat pe toate, îndepărtați din bol orice bucățică de coajă albă sau de membrană de rodie.

Pentru sos, pur și simplu trebuie să amestecați toate ingredientele. Gustați pentru a asezona la nevoie, apoi țineți-l la rece până veți avea nevoie de el.

Pentru a servi, turnați din belșug sos de lapte bătut peste jumătățile de vânătă, fără să acoperiți și cozile verzi. Presărați deasupra za'atar și semințe de rodie din abundență și ornați cu crenguțe de cimbrișor. Încheiați cu câțiva stropi de ulei de măsline.

Tăieței soba cu vinete și mango

Această rețetă a devenit modalitatea supremă prin care mama mea își impresionează oaspeții în domeniul culinar. Iar ea nu e singura, așa cum m-au informat mulți cititori. Natura răcoritoare a tăiețeilor reci din hrișcă (vezi mai multe despre ei la rețeta Tăieței soba cu wakame, de la pagina 188), aroma dulceagă și pregnantă a dressingului și mireasma de mosc a fructelor de mango fac acest preparat atât de plăcut. Serviți-l ca aperitiv substanțial sau transformați-l într-un fel principal lejer, adăugându-i puțină brânză tofu tare, prăjită.

Pentru 6 porții
120 ml de oțet de orez
40 g de zahăr pudră
½ linguriță de sare
2 căței de usturoi, zdrobiți
½ ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt
1 linguriță de ulei de susan prăjit
coaja rasă și zeama de la 1 limetă
220 ml de ulei de floarea-soarelui
2 vinete, tăiate cubulețe cu latura de 2 cm
250 g de tăieței soba
1 mango mare, copt, tăiat cubulețe cu latura de 1 cm sau fâșii groase de 5 mm
40 g de frunze de busuioc, tocate (dacă puteți, utilizați busuioc thailandez, dar în cantitate mult mai mică)
40 g de frunze de coriandru, tocate
½ ceapă roșie, feliată foarte fin

Mai întâi faceți dressingul. Într-o cratiță mică, încălziți oțetul, zahărul și sarea circa un minut, doar până când se dizolvă zahărul. Luați de pe foc și adăugați usturoiul, ardeiul și uleiul de susan. Lăsați să se răcească, apoi adăugați coaja și zeama de limetă.

Încălziți uleiul de floarea-soarelui într-o tigaie mare și prăjiți vinetele, în trei sau patru serii. De îndată ce au prins o culoare maronie, scoateți-le într-o sită, presărați peste ele sare și lăsați-le să se scurgă.

Fierbeți tăiețeii în multă apă sărată, amestecându-i des. În 5–8 minute, ei se vor înmuia, devenind al dente. Scurgeți-i și apoi clătiți-i sub un jet de apă rece. Scurgeți-i iar cât mai bine și lăsați-i să se usuce într-un șervet de bucătărie.

Într-un bol, amestecați tăiețeii cu dressingul, bucățile de mango, vinetele, jumătate din cantitatea de ierburi și ceapa, apoi puneți deoparte 1–2 ore. Când vreți să serviți, adăugați restul de ierburi și amestecați bine, după care puneți preparatul finit pe un platou sau într-un bol.

Vinete tricolore (și mai mult decât atât)

Sper că italienii vor putea să mă ierte pentru acest sacrilegiu – folosirea coriandrului într-un fel de mâncare foarte italian. De fapt – și o spun extrem de încet, aproape în șoaptă –, coriandrul are aici un efect aproape miraculos de favorabil. Și m-aș aventura și mai departe pe acest teritoriu deosebit de periculos, sugerând, Doamne iartă-mă!, că, folosit proaspăt, coriandrul s-ar încadra perfect în gastronomia italiană. Asta e, am spus-o! Acum aveți toată libertatea de a înlocui vechiul și bunul busuioc cu coriandrul.

Pentru 4 porții
3 vinete medii
ulei de măsline
1 ardei gras galben, tăiat cubulețe cu latura de 1 cm
10 roșii cherry, tăiate sferturi
1 lingură de oțet de vin roșu
30 g de capere, plus 1 linguriță de capere în saramură
150 g de mozarella de bivoliță de cea mai bună calitate
15 g de frunze de coriandru, tocate
sare de mare Maldon și piper negru

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Tăiați vinetele pe lățime în rondele groase de 2 cm. Puneți rondelele pe hârtie de copt într-o tavă. Ungeți-le din belșug, pe ambele părți, cu ulei și presărați sare și piper. Coaceți-le la cuptor 25–30 de minute sau până când sunt moi și galbene-maronii. Lăsați-le să se răcească.

Amestecați ardeiul gras galben, roșiile, oțetul, caperele în saramură și celelalte capere și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. Puneți-le deoparte cel puțin 30 de minute (amestecul poate fi ținut la frigider și câteva zile, căci aromele se vor accentua în timp).

Pentru a servi, aranjați rondelele de vinete, ușor suprapuse, pe un platou larg. Rupeți mozarella în bucăți mari și presărați-o deasupra. Peste toate, puneți salsa de ardei gras galben și încheiați cu coriandrul.

Supă din legume gratinate

Procesul coacerii legumelor pe grătar înainte de a le găti împreună îi oferă acestei supe o profunzime deosebită de arome. Este o supă sănătoasă, deci nu vă temeți să luați o porție dublă, și vă va ține foarte bine de foame.

Pentru 4 porții
3 vinete medii
2 ardei grași roșii, fără cotor și semințe
3 roșii medii
2 cepe roșii, tăiate mărunt
2 linguri de ulei de măsline
20 g de frunze de busuioc, mărunțite
4 crenguțe de oregano, numai frunzele
10 căței de usturoi, decojiți
1 litru de supă de legume
600 g de fasole galbenă proaspăt gătită (și cea la conservă e bună)
4 linguri de iaurt grecesc sau 1 lămâie tăiată sferturi
sare și piper negru

Încălziți grătarul cuptorului la temperatură ridicată. Acoperiți o tavă mică de gătit cu folie de aluminiu. Înțepați vinetele în câteva locuri cu vârful unui cuțitaș ascuțit și puneți-le în tavă. Lăsați-le să se coacă 30 de minute.

Puneți ardeii grași în altă tavă acoperită cu folie și dați la cuptor, alături de vinete. Întoarceți vinetele cu clești de bucătărie. Coaceți-le 15 minute, întorcând și ardeii în acest timp. Nu vă speriați dacă ardeii încep să se înnegrească sau dacă, în cazul vinetelor, coaja începe să se rupă ori să se carbonizeze.

Puneți la cuptor roșiile întregi într-o tavă mică, sub celelalte legume. Continuați să coaceți legumele 15 minute. Apoi scoateți-le pe toate de pe grătar. Acoperiți ardeii cu folie alimentară și lăsați-i să se răcească; de îndată ce nu mai frig, decojiți-i și rupeți-i fâșii. Faceți o incizie lungă în fiecare vânătă și scoateți prin ea miezul moale, evitând coaja arsă; tocați mare miezul și puneți-l deoparte.

În vreme ce legumele se coc la grătar, puneți cepele și uleiul de măsline într-o oală mare și căliți la foc mic 20 de minute sau până când ceapa devine moale și aurie.

Adăugați miezul de vinete, ardeii grași și roșiile coapte, jumătate din busuioc, frunzele de oregano, usturoiul, supa, apoi sare și piper. Dați în clocot, după care lăsați să fiarbă la foc mic circa 15 minute.

Mixați amestecul până devine fin folosind un blender manual sau unul electric. Adăugați fasolea și amestecați bine. Reîncălziți supa, apoi asezonați-o după gust. Serviți-o fierbinte, punând deasupra iaurt grecesc (sau bucăți de lămâie) și busuiocul rămas.

Vinete la grătar cu linte

Un fel principal absolut delicios, pentru orice ocazie. După ce această rețetă a apărut în *Guardian*, am primit două scrisori indignate de la cititori care avuseseră parte de miniexplozii în bucătărie. Se pare că – eu nu știam asta atunci – în unele cazuri vinetele puse pe grătarul cuptorului pot exploda cu un zgomot puternic, răspândindu-și miezul pretutindeni, în loc să se dezumfle ușor, pe măsură ce coaja se arde și se sparge. Îmi cer sincer scuze tuturor celor care au avut o astfel de experiență și vă rog să vă asigurați că ați înțepat bine vinetele înainte de a le băga la cuptor!

Pentru 4 porții
2 vinete medii
2 linguri de oțet de vin roșu de cea mai bună calitate
200 g de linte neagră (din soiurile Puy sau Castelluccio), curățată
3 morcovi mici, curățați de coajă
2 tulpini de țelină
1 frunză de dafin
3 crenguțe de cimbru
½ ceapă albă
3 linguri de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
12 roșii cherry, tăiate jumătăți
⅓ linguriță de zahăr brun
câte 1 lingură de pătrunjel, coriandru și mărar, tocate mare
2 linguri de smântână fermentată (sau iaurt natural, dacă preferați)
sare și piper negru

Pentru a coace vinetele direct pe ochiurile de aragaz – cea mai eficientă metodă –, puneți în jurul ochiurilor respective o bucată mare de folie de aluminiu, ca să protejați aragazul. Puneți vinetele direct pe flacăra celor două ochiuri, la foc mediu, și coaceți-le 12–15 minute, întorcându-le des cu clești metalici de bucătărie, până când miezul devine moale și afumat, iar coaja este arsă peste tot. Aveți permanent grijă de ele pentru că există riscul să ia foc. În cazul unui cuptor electric, înțepați vinetele cu un cuțit ascuțit în câteva locuri, așezați-le pe o tavă acoperită cu folie de aluminiu și puneți-le direct sub grill, la temperatură ridicată, timp de o oră, întorcându-le de câteva ori. Vinetele trebuie să se dezumfle complet, iar coaja trebuie să fie spartă și arsă.

Scoateți vinetele din cuptor sau de pe aragaz. Încălziți cuptorul la 140°C (nivelul 1). Faceți o tăietură în centrul vinetelor și scoateți pe acolo miezul, punându-l într-o sită și evitând coaja arsă. Lăsați-l să se scurgă cel puțin 15 minute și numai după aceea asezonați din belșug cu sare și piper, plus ½ lingură de oțet.

Cât se coc vinetele, puneți lintea într-o cratiță medie. Tăiați un morcov și jumătate de tulpină de țelină bucăți mari și adăugați-le în cratiță. Puneți și frunza de dafin, cimbrul și ceapa, acoperiți cu multă apă și dați în clocot. Lăsați apoi să fiarbă la foc mic 25 de minute sau până când boabele de linte sunt moi, îndepărtând din când în când spuma de la suprafață. Scurgeți lintea printr-o sită. Scoateți morcovul, țelina, frunza de dafin, cimbrul și ceapa și transferați lintea într-un bol. Adăugați restul de oțet, 2 linguri de ulei de măsline, sare și piper din belșug; amestecați și lăsați deoparte, într-un loc cald.

Tăiați morcovul și țelina rămase cubulețe cu latura de 1 cm și amestecați-le cu roșiile, uleiul rămas, zahărul și puțină sare. Puneți-le într-un vas termorezistent și lăsați-le la cuptor 20 de minute sau până când bucățile de morcov sunt fragede, dar ferme.

Adăugați legumele coapte la lintea caldă, apoi puneți și ierburile tocate și amestecați ușor. Gustați și dregeți de sare și piper. Cu o lingură, așezați lintea în farfurii întinse. Puneți în centrul fiecărei porții o lingură mare de vinete și deasupra iaurt sau smântână, din belșug. La final, turnați un fir de ulei de măsline.

Crochete de vinete

Fascinația mea pentru crochete a început pe când locuiam în Amsterdam, cu peste un deceniu în urmă. Cum adesea se întâmpla să mai beau un păhărel, din diverse motive, am reușit să mă îndrăgostesc de o veritabilă perversiune națională: bucăți de brânză grase și calde pe care le puteai obține de la un aparat automat. Vă asigur că vă veți putea bucura de crochetele mele cu mintea mult mai limpede. Serviți-le ca gustare sau aperitiv. Dacă preferați, puteți înlocui aioli cu o simplă felie de lămâie.

Pentru 6 porții
4 vinete medii
280 g de cartofi făinoși copți, curățați de coajă și sfărâmați în bucăți mari cu o furculiță
1 ou ecologic mare, bătut
140 g de brânză feta, sfărâmată
20 g de parmezan, ras
½ linguriță de sare
circa 200 g de pesmet alb
ulei de floarea-soarelui pentru prăjit
piper negru

Pentru aioli de tarhon (opțional)
1 gălbenuș de ou ecologic
1 cățel mic de usturoi, zdrobit
1½ lingură de zeamă de lămâie
¼ linguriță de sare
60 ml de ulei de rapiță
60 ml de ulei de măsline
2 linguri de tarhon tocat

Mai întâi coaceți vinetele – vezi pagina 116 pentru metodă. Când acestea s-au răcit, tăiați-le pe lung și scoateți miezul cu ajutorul unei linguri; încercați să evitați coaja înnegrită. Puneți miezul într-o sită și aruncați restul vinetei. Lăsați miezul să se scurgă timp de 30 de minute, pentru a mai scăpa de lichid. După ce s-a uscat, ar trebui să rămâneți cu aproximativ 600 g de miez de vânătă.

Puneți miezul într-un vas mare. Adăugați cartofii, oul, brânza feta, parmezanul, ceva sare și puțin piper. Amestecați totul uniform cu o furculiță, cât mai delicat, pentru că trebuie să obțineți un mix nu foarte fin. Adăugați jumătate din cantitatea de pesmet, adică suficient ca amestecul să fie atât de solid încât să-și păstreze forma, dar și puțin lipicios.

Scoateți amestecul din vas și împărțiți-l în patru. Rulați fiecare porție sub forma unui cârnat cu diametrul de circa 2,5 cm. Presărați pesmetul rămas pe masa de lucru și rulați „cârnații" prin el, până când sunt cu totul acoperiți de pesmet. Transferați-i într-o tavă și lăsați-i să se întărească în frigider cel puțin 20 de minute.

Între timp, dacă ați ales să preparați aioli, puneți gălbenușul de ou, usturoiul, zeama de lămâie și sarea într-un blender. Mixați-le bine, după care adăugați uleiurile, unul după altul, picurând lent, dar constant. Când aioli a devenit cremos și gros ca o maioneză, adăugați și tarhonul. Păstrați-l la frigider.

Pentru a coace crochetele, tăiați fiecare „cârnat" în bucăți de 5 cm lungime, de forma unor butoiașe; la final trebuie să aveți circa 20 de bucăți. Turnați ulei de prăjit într-o tigaie, cât să obțineți un strat gros de 1,5 cm. Încingeți acest ulei, apoi prăjiți crochetele în serii mici, circa 3 minute, întorcându-le pe toate părțile spre a se rumeni uniform. Asigurați-vă că uleiul este fierbinte, dar nu foarte încins, căci ar putea să ardă crochetele. Scoateți crochetele prăjite pe șervete de hârtie, pentru absorbirea uleiului, și serviți-le fierbinți.

Vinete coapte cu tahini

Această rețetă poate constitui un puternic sos condimentat, pe care-l puteți servi alături de legume crude, miel sau pește. Ori, dacă adăugați și bucăți de castravete și roșii, poate fi o foarte răcoritoare salată estivală, împrăștiind aromele Orientului Mijlociu. Alegerea vă aparține!

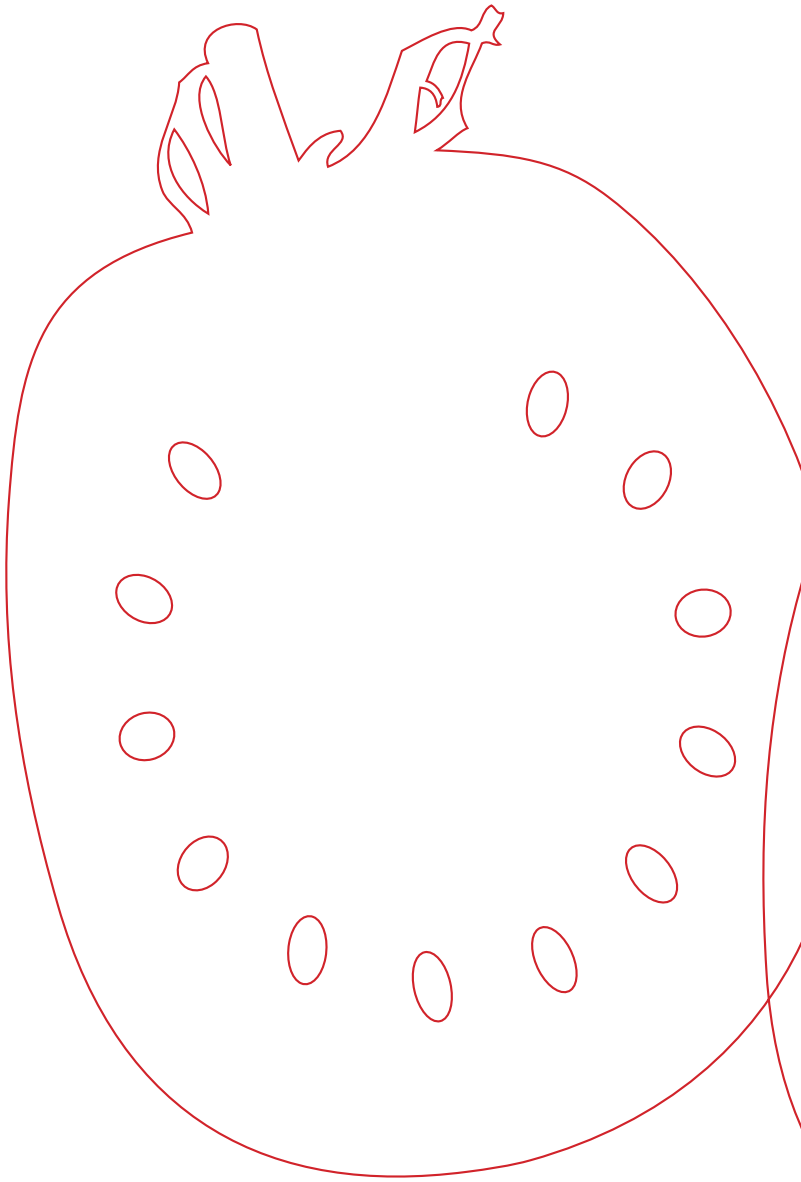
Pentru 2–4 porții
1 vânătă mare
70 g de pastă tahini
60 ml de apă
2 linguriță de suc de rodii
1 lingură de zeamă de lămâie
1 cățel de usturoi, zdrobit
3 linguri de pătrunjel tocat
3 castraveți mici
(180 g în total, opțional)
90 g de roșii cherry (opțional)
semințele de la ½ rodie mare (90 g)
puțin ulei de măsline pentru final
sare și piper negru

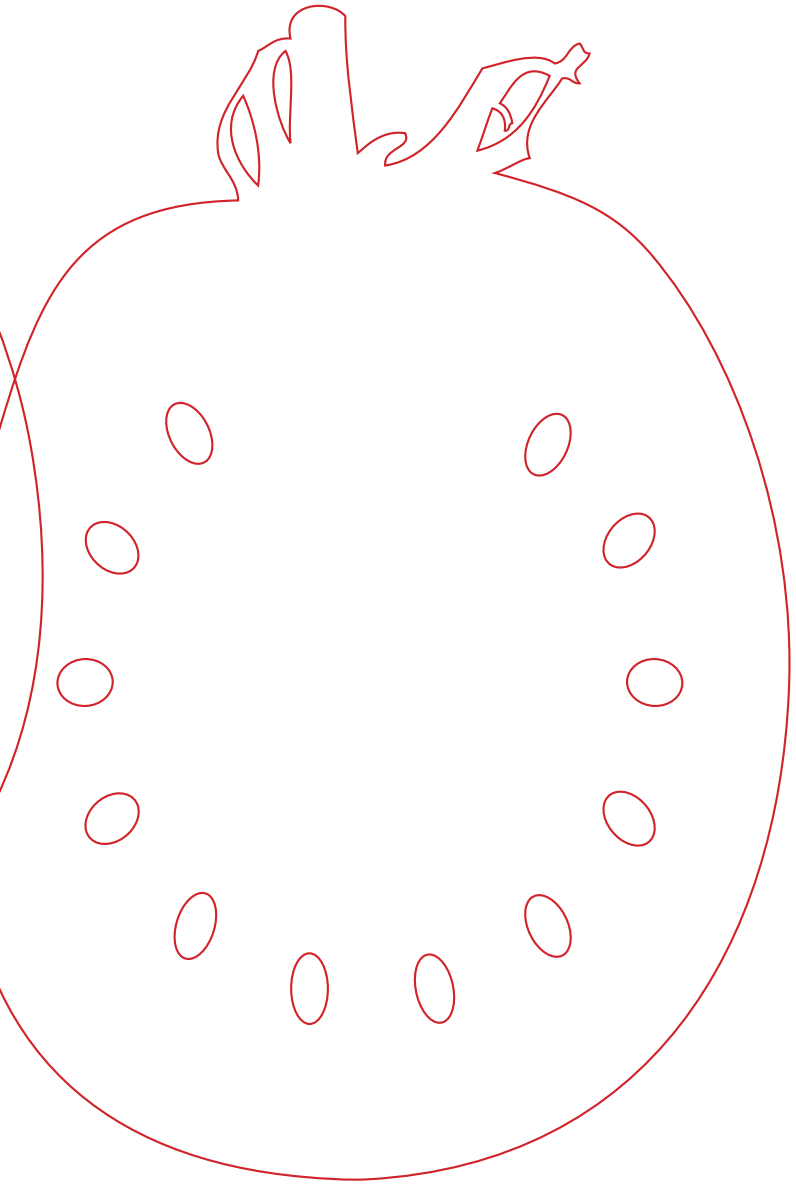
Mai întâi coaceți vânăta – vezi pagina 116 pentru metodă. Când s-a răcit suficient de mult ca să nu vă frigă, scoateți miezul într-o sită, evitând coaja înnegrită. Lăsați să se scurgă zeama din vânătă cel puțin 30 de minute.

Tocați mare miezul de vânătă și puneți-l într-un bol mediu. Adăugați tahini, apa, sucul de rodii, zeama de lămâie, usturoiul, pătrunjelul, apoi sare și piper; amestecați bine cu un tel. Gustați și asezonați, adăugând mai mult usturoi, zeamă de lămâie sau suc de rodii, dacă e necesar. Trebuie să obțineți o salată cu arome solide, acrișoare și ușor dulci.

Dacă vreți să adăugați castraveți și roșii, tăiați castraveții jumătăți, pe lungime, și apoi fiecare jumătate iarăși în două. Tăiați fiecare sfert în bucăți lungi de 1 cm. Tăiați jumătăți și roșiile și adăugați-le, alături de castraveți, în amestecul de vinete.

Pentru a servi, puneți compoziția pe un platou întins, presărați deasupra semințele de rodie și picurați puțin ulei.





Roșii cu mozzarella marinată de bivoliță

Acesta este, probabil, unul dintre cele mai simple și mai gustoase aperitive pe care le puteți oferi. Secretul este unul singur: ingredientele folosite. Aș respinge din start ideea de a face acest preparat dacă nu aș avea la îndemână o roșie bine coaptă, suculentă și dulceagă, o roșie care n-a văzut niciodată frigiderul sau camionul frigorific, ci doar pământul și soarele. Cea mai bună roșie pe care am văzut-o vreodată a fost cultivată în satul Manarola din Cinque Terre, în nordul Italiei. Nu o voi uita niciodată. De asemenea, aveți nevoie de mozzarella de bivoliță de foarte bună calitate. Serviți-le alături de o pâine albă, de casă, cu coajă crocantă.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
250 g de mozzarella de bivoliță
2 roșii medii, bine coapte
(roșii, galbene sau amestecate)

Pentru marinadă
½ linguriță de semințe de fenicul
coaja rasă de la 1 lămâie
15 frunze de busuioc, mărunțite
2 linguriițe de oregano tocat
2 linguriițe de ulei extravirgin de măsline
de cea mai bună calitate,
plus încă puțin pentru final
2 linguriițe de ulei de rapiță
1 cățel de usturoi, zdrobit
½ linguriță de sare de mare Maldon
piper negru

Începeți cu marinada. Turnați semințele de fenicul într-o tigaie mică și prăjiți-le fără ulei până încep să pocnească. Transferați-le într-un mojar cu pistil și zdrobiți-le mare. Puneți semințele pisate într-un mic bol și adăugați ingredientele rămase pentru marinadă.

Rupeți cu mâinile mozzarella, în bucăți mari. Amestecați-o cu marinada și lăsați-o să se îmbibe bine 15–30 de minute.

Pentru a servi, tăiați roșiile felii și puneți-le pe un platou, alături de mozzarella marinată. Picurați deasupra un fir de ulei de măsline și serviți.

Salată cu quinoa și pâine prăjită

Această salată estivală cu pâine poate să țină cu succes loc de o masă, atât e de sățioasă. Am luat tradiționalul preparat arab *fattoush*, am schimbat tipul de pâine și am adăugat din belșug quinoa, singura cereală pe care îndrăznesc să o utilizez la această salată întrucât e foarte ușoară și fină. Un rol deosebit joacă aici și modesta roșie. Dacă aveți roșii dulci și suculente, nu este nevoie de prea mult dressing pentru a le înviora. Dacă sunt „uscate" și fade, probabil va trebui să adăugați mai mult sos. Lăsați salata preparată să se odihnească puțin, așa încât crutoanele să se poată înmuia – asta dacă nu le vreți extrem de crocante.

Pentru 4 porții
40 g de quinoa
4 felii de pâine de casă (300 g în total)
70 ml de ulei de măsline, plus încă puțin pentru a unge pâinea
4 roșii medii coapte (400 g în total)
3 castraveți mici (250 g în total), cu coajă
½ ceapă roșie mică, feliată foarte subțire
4 linguri de coriandru tocat
1½ lingură de mentă tocată
2 linguri de pătrunjel tocat
1 lingură de zeamă de lămâie
¾ lingură de oțet de vin roșu
2 căței mici de usturoi, zdrobiți
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Puneți quinoa într-o cratiță cu apă clocotită și lăsați să fiarbă 9 minute sau până când se înmoaie. Scurgeți-o printr-o sită fină, sub un jet de apă rece, și lăsați-o să se usuce.

Ungeți pâinea cu puțin ulei de măsline și presărați pe ea sare. Așezați feliile pe o tavă de copt și dați-le la cuptor timp de 10 minute, întorcându-le pe partea cealaltă la jumătatea intervalului. Pâinea trebuie să fie complet uscată și crocantă. Scoateți-o din tavă și lăsați-o să se răcească, apoi rupeți-o cu mâna în bucăți de mărimi diferite.

Tăiați roșiile cubulețe cu latura de circa 2 cm și puneți-le într-un bol. Tăiați castraveții bucăți de dimensiuni similare și puneți-i peste roșii. Adăugați toate ingredientele rămase, inclusiv quinoa și crutoanele, și amestecați delicat, până când sunt bine combinate. Gustați și asezonați cu sare și piper.

Supă de roșii, griș și coriandru

Acasă, la tatăl meu, o mâncare simplă, dar care îmi plăcea foarte mult era grișul gătit cu unt și parmezan. Căutam o supă care să conțină și griș când am dat peste o rețetă a faimosului maestru bucătar israelian Rafi Cohen, a cărui bunică marocană gătea o supă pe bază de griș (așa cum făcea și bunica mea italiană). Iată variațiunea mea pe această temă.

Pentru 6 porții
3 linguri de ulei de măsline
1 ceapă medie, tocată mărunt
1 tulpină de țelină, tocată mare
2 lingurițe de coriandru pulbere
2 lingurițe de chimion pulbere
1½ linguriță de paprika dulce
2 linguri de cimbru tocat mărunt
50 g de frunze de coriandru, tocate mare
2 linguri de pastă de tomate
5 roșii medii (500 g în total), decojite și tocate mărunt
circa 1,5 l de apă
1½ lingură de zahăr pudră
150 g de griș
1½ lingură de zeamă de lămâie (opțional)
3 linguri de iaurt grecesc (opțional)
sare și piper negru

Încălziți uleiul de măsline într-o oală medie. Adăugați ceapa, țelina, pulberea de coriandru, pulberea de chimion, paprika, cimbrul și jumătate din coriandrul tocat. Sotați la foc mediu, până când ceapa devine moale și aurie. Adăugați pasta de tomate și amestecați un minut. Puneți apoi roșiile, sare și piper după gust și mai lăsați la fiert câteva minute. Adăugați apa și zahărul și dați în clocot, după care lăsați să fiarbă la foc mic 20 de minute.

Adăugați grișul la supa care fierbe, turnând încet, în ploaie, pe când amestecați viguros în oală. Continuați să fierbeți 10 minute, amestecând des pentru a evita formarea de cocoloașe (nu intrați în panică dacă totuși se formează câteva; ele se vor transforma în mici găluște, cu o textură atractivă).

Înainte de a servi, adăugați apă dacă vi se pare că supa e prea groasă. Gustați și dregeți de sare și piper, la nevoie adăugați și zeama de lămâie. Puneți în castroane, cu iaurt deasupra, dacă vă place, și ornați cu coriandrul tocat care v-a rămas.

Salată-mozaic de roșii

Scopul acestei salate este de a folosi cât mai multe dintre nenumăratele soiuri de roșii disponibile în zilele noastre. Pe unele le-am gătit puțin, pe altele mai mult, iar pe altele le-am lăsat complet crude pentru a amplifica efectul roșiilor cu diverse texturi și arome. Alegeți roșii din orice soi puteți face rost; selecția de mai jos e doar o sugestie.

În locul cușcușului sard fregola (disponibil la magazinele cu specialități italienești sau la www.nifeislife.com), puteți folosi cușcuș arab mograbiah (de la băcanii din Orientul Mijlociu) sau cușcuș israelian. Sau, pur și simplu, eliminați complet fregola și dublați cantitatea de cușcuș. (Vezi imaginea de la pagina următoare.)

Pentru 4 porții
125 g de cușcuș
ulei de măsline
150 ml de apă clocotită
150 g de fregola (cușcuș uriaș)
300 g de roșii mari, pe ciorchine, tăiate sferturi
¾ linguriță de zahăr brun
1 linguriță de oțet balsamic
150 g de roșii cherry galbene, tăiate jumătăți
2 linguri de oregano tocat mare
2 linguri de tarhon tocat mare
3 linguri de mentă tocată mare
1 cățel de usturoi, zdrobit
1 gogonea mică, tăiată felii subțiri
100 g de roșii Tomberry sau roșii cherry tăiate jumătăți
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 170°C (nivelul 3). Puneți cușcușul într-un bol cu un praf de sare și puțin ulei. Turnați deasupra apa clocotită, amestecați și acoperiți vasul cu folie de plastic. Puneți deoparte timp de 12 minute, apoi scoateți folia, răsfirați cerealele cu o furculiță și lăsați-le să se răcească.

Puneți fregola într-o oală cu apă sărată și clocotită și lăsați să fiarbă la foc domol 18 minute sau până când devine al dente. Scurgeți-o într-o sită și spălați-o sub un jet de apă rece. Lăsați fregola să se usuce de tot.

Între timp, puneți roșiile mari, tăiate sferturi, pe jumătate dintr-o tavă de copt și presărați pe ele zahăr, sare și piper. Turnați deasupra și oțet balsamic, și puțin ulei. Dați la cuptor. După circa 20 de minute, scoateți roșiile de la cuptor și ridicați temperatura la 200°C (nivelul 6). Pe jumătatea goală a tăvii puneți roșiile galbene. Asezonați-le cu sare și piper și picurați deasupra puțin ulei. Dați iar la cuptor, să se coacă 12 minute. Scoateți roșiile și lăsați-le să se răcească.

Amestecați cușcușul și fregola într-un vas mare. Adăugați ierburile, usturoiul, roșiile coapte, cu toate sucurile lor, gogoneaua și roșiile Tomberry. Gustați și asezonați: probabil va mai fi nevoie să adăugați sare, piper și ulei de măsline.

Salată-mozaic de roșii (imaginea de la pagina următoare)

Quesadilla

Deși toți iubitorii de carne vor zâmbi ironic aflând această rețetă, o puteți totuși încerca sub forma unui preparat vegetarian la grătar.

Pentru 4 porții
8 *tortillas* mici (cele de porumb arată mai bine, dar și cele din făină sunt bune)
180 ml de smântână fermentată
120 g de brânză cheddar maturată, de bună calitate, rasă
6 linguri de ardei iute jalapeño murați în oțet, bine storși și tocați mare

Pentru pasta de fasole neagră
230 g de fasole neagră gătită (și cea din conservă e foarte bună)
1 linguriță de coriandru pulbere
½ linguriță de chimion pulbere
¼ linguriță de piper de Cayenne
1 legătură de coriandru (cu frunze și tulpini, circa 20 g), tocat
zeama de la 1 limetă
¼ linguriță de sare

Pentru salsa
½ ceapă roșie mică, feliată subțire
½ linguriță de oțet de vin alb
3 cepe verzi, feliate subțire
5 roșii dulci medii, tocate cubulețe
1 cățel de usturoi, zdrobit
1 ardei iute roșu proaspăt, de iuțime medie, tocat cubulețe
1 legătură de coriandru (cu frunze și tulpini, circa 20 g), tocat mărunt, plus încă puțin pentru ornat
¾ linguriță de sare
zeama de la ½ limetă
2 avocado medii, bine copți, tăiați cubulețe

Mai întâi preparați pasta de fasole neagră. Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați-le până obțineți o pastă cu bucăți mari.

Pentru salsa de roșii, mai întâi lăsați la înmuiat ceapa roșie în oțet într-un vas mare, timp de câteva minute. Apoi adăugați toate celelalte ingrediente și amestecați bine.

Pregătiți grătarul sau încingeți o tigaie grill.

Pentru a pregăti fiecare *quesadilla*, luați o *tortilla* și întindeți pe ea 2 linguri de pastă de fasole, creând un cerc mare în centru, dar lăsând o bandă de circa 2 cm pe margini. Pe o jumătate din cercul uns cu fasole puneți o lingură de smântână, puțină brânză cheddar, o lingură de salsa și câteva bucăți de jalapeño. Împăturiți compoziția cu cealaltă jumătate de lipie.

Pentru a o găti, puneți cu grijă bucățile de *quesadilla* pe grătar sau, câte una, pe tigaia grill. Lăsați să se frigă 2–3 minute, apoi întoarceți pe cealaltă parte, tot 2–3 minute. Umplutura trebuie să fie caldă, iar lipia bine coaptă.

Tăiați fiecare *tortilla* în două, în unghi, și puneți bucățile pe un platou. Cu o lingură, puneți alături salsa și ornați cu frunze de coriandru.

Roșii umplute cu ierburi

Acest aperitiv în stil provensal se prepară foarte rapid. Serviți-l alături de o salată de verdețuri de sezon, în care ați pus și câteva bucăți de brânză tare de capră.

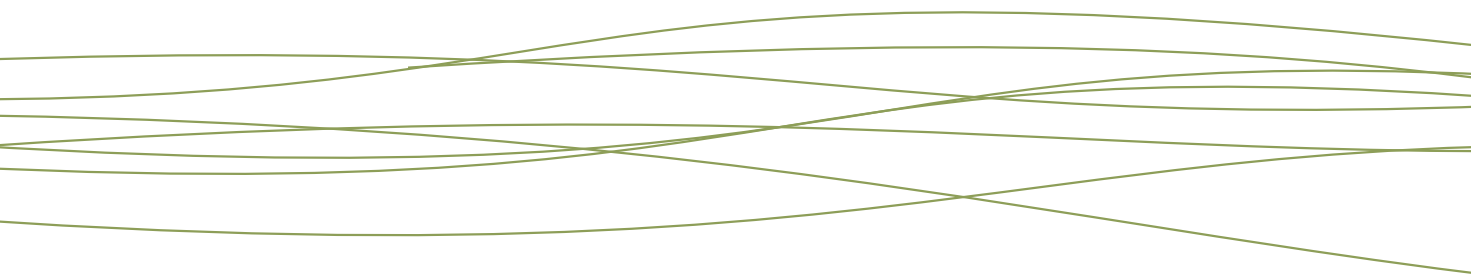
Pentru 4 porții, ca mic aperitiv
4 roșii medii (coapte, dar tari)
1 ceapă mare, tocată mărunt
2 căței de usturoi, feliați subțire
12 măsline negre murate, fără sâmburi și tocate mare
2 linguri de ulei de măsline
30 g de pesmet crocant panko
2 linguri de oregano tocat
3 linguri de pătrunjel tocat
1 lingură de mentă tocată
1½ lingură de capere tocate
sare și piper negru

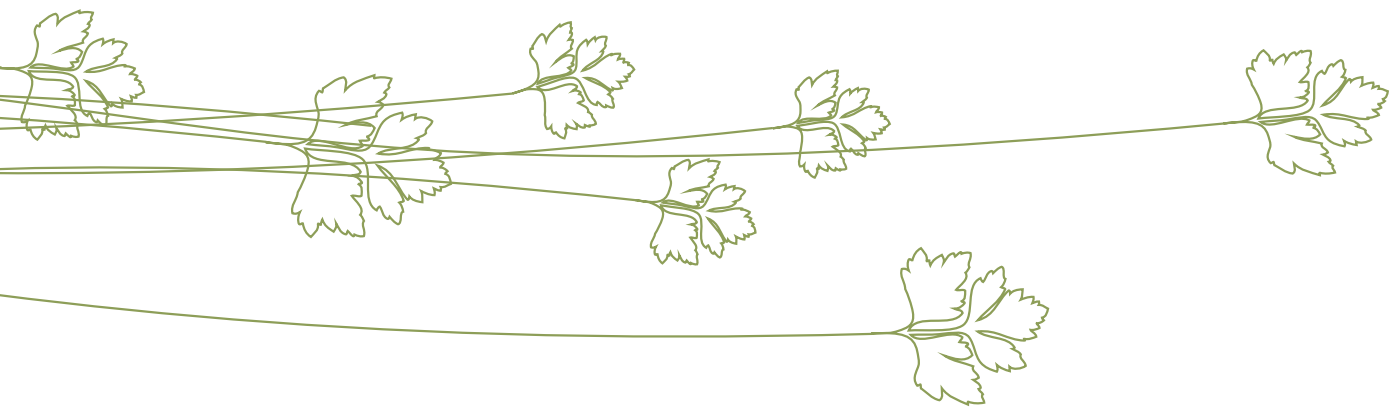
Încălziți cuptorul la 160°C (nivelul 3). Tăiați un capac de circa 1 cm din capătul dinspre codiță al fiecărei roșii și puneți-l deoparte. Folosiți o linguriță sau o linguriță pariziană pentru a îndepărta semințele și cea mai mare parte din pulpă, lăsând o cavitate curată. Sărați interiorul roșiei și puneți-o cu partea tăiată în jos pe o sită, pentru a se scurge bine.

Între timp, puneți ceapa, usturoiul, măslinele și 1 lingură de ulei într-o cratiță medie și lăsați-o la foc mic 5–6 minute, pentru a se înmuia bine ceapa. Luați de pe foc și adăugați pesmetul, ierburile, caperele și puțin piper. Gustați și mai adăugați sare, după preferință.

Uscați interiorul roșiilor cu un șervet de hârtie, apoi introduceți umplutura de ierburi, apăsând foarte delicat. Deasupra, formați un fel de cupolă elegantă din umplutură.

Puneți roșiile într-o tavă termorezistentă și stropiți-le cu uleiul rămas. Dați la cuptor 35–45 de minute sau până când roșiile se înmoaie. Serviți-le fierbinți sau călduțe.





Legume cu frunze, gătite sau crude

Ouă ochiuri cu iaurt și chilli

Iată ce înseamnă, în opinia mea, un preparat sățios și un brunch ideal pentru o zi de duminică. Este inspirat de *çılbır*, adică ouă turcești cu iaurt, și implică folosirea de *kırmızı biber*, o mirodenie uzuală în gastronomia turcă, făcută din ardei iuți pisați, care au fost frecați cu ulei și adesea prăjiți. La turci, e un condiment omniprezent și, alături de unt topit, se adaugă pentru a da o aromă finală multor mâncăruri. *Kırmızı biber* are o aromă dulceagă și gradul de iuțeală poate varia. Îl puteți procura de la băcanii turci sau de la www.chileseeds.co.uk. Desigur, puteți folosi în locul lui și fulgi de chilli amestecați cu paprika dulce.

Pentru 2 porții
300 g de rucola
2 linguri de ulei de măsline
4 ouă ecologice
150 g de iaurt grecesc
1 cățel de usturoi, zdrobit
50 g de unt nesărat
½ linguriță (mai mult sau mai puțin, depinde de varietate) de *kırmızı biber*
6 frunze de salvie, mărunțite
sare

Încălziți cuptorul la 150°C (nivelul 3). Puneți rucola și uleiul într-o cratiță mare, adăugați sare și sotați la foc mediu circa 5 minute sau până când rucola se înmoaie și cea mai mare parte a lichidului s-a evaporat.

Transferați preparatul într-un vas termorezistent și formați în rucola patru cuiburi adânci. Spargeți câte un ou în fiecare adâncitură, având grijă să nu se împrăștie gălbenușurile. Dați la cuptor 10–15 minute sau până când albușul s-a întărit. (Ca alternativă, puteți împărți rucola în vase mai mici, gătind două ouă în fiecare vas.)

În timp ce ouăle sunt la cuptor, amestecați iaurtul cu usturoiul și cu un praf de sare. Omogenizați bine și puneți deoparte; nu băgați la frigider.

Topiți untul într-o tigăiță. Adăugați *kırmızı biber* și puțină sare și prăjiți 1–2 minute sau până când untul începe să facă spumă și devine auriu. Adăugați salvia și mai lăsați pe foc câteva secunde. Dați deoparte.

De îndată ce ouăle s-au făcut, scoateți-le din cuptor. Cu o lingură, turnați iaurt în mijloc și, deasupra ouălor și iaurtului, turnați untul fierbinte și picant. Serviți imediat.

Omletă cu frunze de mangold și șofran

Toți cei care mi-au urmărit articolele vor remarca, inevitabil, atenția deosebită pe care i-o acord mangoldului (sfeclă elvețiană). Această legumă, cu frunzele sale minunate, aparține aceleiași familii ca și sfecla roșie. Când sunt culese foarte tinere, frunzele își aduc o importantă contribuție la salatele de verzituri, atât prin aromă, cât și grație magnificei lor culori roșiatice. Dar iubesc mai ales frunzele mature, mari, de un verde intens, planta având tije cu nuanțe de la alb până la galben, roșu și portocaliu. Sezonul lor durează din iunie până în august, când frunzele de mangold au o aromă pregnantă și pământoasă, nu prea dominantă, dar perfect recognoscibilă.

Puteți folosi atât frunzele, cât și tulpinile de mangold, deși acestea din urmă sunt mai greu de gătit. În majoritatea cazurilor, feliez fin tulpinile, iar frunzele le tai ceva mai late, apoi arunc tulpinile într-o cratiță și le sotez sau le opăresc 3 minute înainte de a adăuga și frunzele și a le găti pe de-a-ntregul. Aici însă, am început cu toate deodată, întrucât oricum durata gătitului e mai mare.

Nu e întotdeauna ușor să găsești mangold de calitate. Încercați la piața locală, la țărani, sau la băcanii „etnici". Dacă nu găsiți, puteți folosi spanac și adăugați la el puțină zeamă de lămâie. (Vezi imaginea de pe paginile 144–145.)

Pentru 4 porții
250 g (greutate fără coajă) de cartofi albi, curățați de coajă și tăiați cubulețe cu latura de 1 cm
200 ml de apă
1 priză de fire de șofran
350 g de mangold (tulpini și frunze), mărunțit
2 linguri de zeamă de lămâie
1 cățel de usturoi, zdrobit
5 ouă ecologice
60 ml de lapte
20 g de ierburi tocate (tarhon, mărar, pătrunjel)
ulei vegetal
100 g de smântână rece
sare și piper

Pentru a prepara umplutura de omletă, puneți cartofii, apa și șofranul într-o cratiță mare și dați în clocot. Lăsați să fiarbă timp de 4 minute, apoi adăugați mangoldul și sare și piper după gust. Continuați să fierbeți, cu capac, 10–15 minute sau până când cartofii s-au înmuiat. Scurgeți lichidul rămas în cratiță, opriți focul și adăugați zeama de lămâie și usturoiul. Lăsați să se răcească.

Pentru omletă, bateți bine ouăle, laptele, ierburile, sare și piper. Turnați o lingură de ulei într-o tigaie antiaderentă cu diametru de 22 cm, apoi folosiți un sfert din amestecul de ouă pentru a face o omletă rotundă și subțire. Transferați-o pe un șervet de hârtie. Realizați în același mod celelalte trei omlete și lăsați-le să se răcească.

Împărțiți în patru smântâna, întinzând un strat subțire pe jumătate din fiecare omletă. Gustați amestecul de mangold și asezonați, apoi turnați din el o porție zdravănă peste smântână. Îndoiți fiecare omletă în două, apoi îndoiți-o încă o dată, pentru a obține o formă de evantai. Lăsați amestecul de mangold să se vadă la capătul deschis. Aranjați omletele într-un vas termorezistent uns puțin cu ulei sau pe o tavă de copt. Când doriți să le serviți, încălziți cuptorul la 170°C (nivelul 3). Puneți omletele în cuptor 5–8 minute sau până când devin fierbinți. Serviți-le de îndată.

Salată de lăptuci

Orice bucătar care se respectă trebuie să aibă în portofoliu o salată de lăptuci, un fel intermediar care să curețe palatul și să învioreze spiritele. Cea de față reușește acest truc, putând fi și un aperitiv excelent.

Nu sunt prea entuziasmat de roșiile uscate la soare, mai ales când trebuie folosite pentru salate – aceste legume sunt aspre, atât ca aromă, cât și ca textură –, însă ador roșiile semiuscate. Le puteți prepara singuri (vezi rețeta Linte Castellucio cu roșii și gorgonzola, de la pagina 222), ținându-le un timp în ulei de măsline sau le puteți cumpăra de la magazin.

Pentru 4 porții
1 căpățână de lăptucă (100 g), cu frunzele separate
½ căpățână de lăptucă creață (100 g), cu frunzele separate
1 andivă roșie (cicoare roșie), cu frunzele separate
3 cepe verzi, cu părțile albă și verde feliate fin în unghi ascuțit
20 ridichi, tăiate felii groase de 2 mm
150 g de roșii semiuscate, întregi sau rupte în bucăți mari
2 linguri de capere, întregi dacă sunt mici sau tocate mare

Pentru dressing
1 cățel de usturoi, zdrobit
1½ lingură de zeamă de lămâie
1½ lingură de ulei de măsline
1 lingură de ulei de rapiță
sare și piper negru

Spălați frunzele de lăptucă, uscați-le bine și păstrați-le întregi sau rupeți-le în bucăți mari. Puneți-le într-un bol mare și adăugați andivele, ceapa verde, ridichile și roșiile.

Amestecați într-un bol mic ingredientele pentru dressing, asezonând din abundență cu sare și piper. Chiar înainte de a servi, turnați dressingul peste salată și amestecați delicat. Puneți apoi salata într-un bol mare și presărați deasupra caperele.

Tocană de mangold, năut și tamarind

Întotdeauna îmi doresc să adaug o notă alertă mâncărurilor gătite la foc mic, de genul tocanelor, să găsesc ceva care să spargă seriozitatea greoaie a preparatului și să-i confere o mică nuanță revigorantă – chiar un pic de umor. Italienii au inventat *gremolata* – usturoi zdrobit, pătrunjel și zeamă de lămâie –, pe care o folosesc pentru a definitiva faimoasa *ossobuco alla milanese*. Aici însă nu am nevoie de acest gen de completare întrucât îi dau mâncării un caracter incisiv încă din start, sub forma tamarindului și mangoldului (mai multe detalii privind mangoldul vezi în rețeta Omletă cu frunze de mangold și șofran, de la pagina 142). Și totuși, nu pot rezista tentației de a adăuga puțină zeamă de lămâie la sfârșit; de asemenea, niște fulgi de chilli vor da preparatului o interesantă nuanță picantă, dacă doriți. Acesta este un fel principal perfect pentru o vreme răcoroasă.

Pentru 4 porții
4 linguri de pulpă de tamarind fără semințe
400 g de mangold (tulpini și frunze), tăiat felii de 1 cm grosime
1½ linguriță de semințe de coriandru
1 ceapă medie, feliată subțire
2 linguriițe de semințe de chimen
1½ lingură de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
1 linguriță de pastă de tomate
400 g de roșii-prună la conservă, în suc propriu, tocate
350 ml de apă
1½ linguriță de zahăr pudră
400 g de năut proaspăt gătit (dar și cel la conservă este bun)
zeama de la 1 lămâie
200 g de iaurt grecesc (opțional)
1 mână generoasă de frunze de coriandru
sare și piper negru

Pentru orez
350 g de orez cu bob scurt
20 g de unt
700 ml de apă

Începeți prin a amesteca tamarindul cu 3 linguri de apă călduță până se transformă într-o pastă. Puneți deoparte.

Dați în clocot apa sărată dintr-o cratiță medie și opăriți mangoldul timp de 2 minute. Scurgeți-l într-o sită.

Prăjiți fără ulei semințele de coriandru într-o tigăiță, apoi pisați-le într-un mojar până le transformați în pulbere.

Puneți ceapa, semințele de chimen și uleiul de măsline într-o cratiță mare, cu fund gros, și sotați la foc mediu timp de 10 minute sau până când ceapa este moale și aurie. Adăugați pasta de tomate și amestecați, lăsând pe foc încă un minut. Puneți și roșiile din conservă, apa, zahărul, năutul, pulberea de coriandru, mangoldul, sare și piper după gust.

Scurgeți în cratiță apa de la tamarind printr-o sită mică. Dați în clocot, apoi acoperiți cu capac și lăsați să mai fiarbă la foc domol circa 30 minute. Când e gata, preparatul trebuie să aibă consistența unei supe groase. Puteți ajusta fie adăugând apă, fie fierbând fără capac, ca lichidul în exces să se evapore. Gustați și adăugați sare și piper dacă e necesar.

Pe când tocana se fierbe, puneți orezul, untul și un praf de sare într-o cratiță medie și lăsați la foc potrivit. Amestecați, ca untul să se topească bine în orez. Adăugați apă și dați în clocot, apoi acoperiți cratița cu un capac ermetic și lăsați să fiarbă la foc mic 15–20 de minute. Luați de pe foc și lăsați acoperit 5 minute.

Când e de servit, puneți orezul cu o lingură în castroane de supă puțin adânci, creând un crater mare în centru. Adăugați la tocană sucul de lămâie și amestecați, apoi puneți un polonic sau două de tocană în mijlocul orezului din fiecare castron. Deasupra puneți iaurt, dacă vă place. Picurați ulei de măsline și încheiați presărând multe frunze de coriandru.

Chiftele din frunze de mangold cu sos de măcriș

Genul de brânză folosit în aceste splendide chiftele este cașcavalul, care în Balcani există în numeroase varietăți regionale. Există și o versiune italiană, numită *caciocavallo*. Cașcavalul e produs, de obicei, din lapte de oaie și are un gust înțepător, dar suculent. Îl puteți cumpăra de la băcanii arabi sau turci (vezi rețeta Curmale cu brânză turcească de oaie, de la pagina 280). Alegeți o varietate puternică și mai puțin industrializată. Dacă nu puteți face rost de așa ceva, înlocuiți cașcavalul cu pecorino maturat.

Nu trebuie neapărat să faceți sosul, căci chiftelele sunt excelente chiar și însoțite de o simplă feliuță de lămâie. Însă dacă alegeți să-l preparați (și vă recomand din toată inima), puteți să îl țineți la frigider o zi sau două, servindu-l alături de nenumărate alte feluri de mâncare – rădăcinoase la grătar, linte, carne roșie și pește gras. (Pentru mai multe detalii despre mangold, vezi rețeta Omletă cu frunze de mangold și șofran, de la pagina 142.)

Pentru 4 porții, ca aperitiv
600 g de mangold
40 g de semințe de pin
1 lingură de ulei de măsline
100 g de cașcaval, ras pe răzătoarea cu găuri mari
1 ou ecologic
40 g de pesmet alb
¼ linguriță de sare
piper negru
cantități egale de ulei vegetal și de ulei de măsline, pentru prăjit

Pentru sos
90 g de frunze de măcriș, spălate
90 g de iaurt grecesc
1 cățel de usturoi, zdrobit
2 linguri de ulei de măsline
½ linguriță de muștar de Dijon
sare

Începeți cu sosul. Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați-le într-un sos fin, verde strălucitor. Gustați și dregeți de sare. Păstrați la frigider până când veți avea nevoie de el.

Pentru a face chiftelele, tăiați tulpinile albe, lemnoase, de pe frunzele verzi de mangold. Umpleți o cratiță mare cu apă și dați-o în clocot. Adăugați tulpinile și lăsați-le să fiarbă la foc mic 4 minute. Puneți și frunzele, amestecați și mai fierbeți 3 minute. Scurgeți mangoldul și lăsați-l să se răcească puțin. De îndată ce s-a răcit suficient cât să îl puteți ține în mână, stoarceți-l, încercând să scoateți din el cât mai multă apă. Trebuie să folosiți ambele mâini și să strângeți cu putere. Apoi tăiați bucăți mari tulpinile și frunzele și puneți-le într-un bol.

Într-o cratiță mică, prăjiți semințele de pin într-o lingură de ulei timp de 1 minut sau până când devin de un maroniu-deschis (aveți grijă, se pot înnegri foarte rapid). Turnați semințele și uleiul peste mangold, urmate de cașcaval, ou, pesmet, sare și piper. Dacă amestecul e foarte moale și lipicios, mai puneți pesmet.

Turnați într-o cratiță un strat de 5 mm de ulei pentru prăjit. Separați amestecul de mangold în opt turte mici, ca niște chiftele, cu diametrul de 5 cm și grosimea de 1,5 cm. Prăjiți-le aproximativ 3 minute pe fiecare parte sau până când devin galbene-maronii. Puneți-le pe un șervet de hârtie, care va absorbi uleiul. Serviți chiftelele calde sau la temperatura camerei, cu sosul alături.

Clătite verzi cu unt de limetă

Această rețetă mi-a adus multe laude după ce am publicat-o prima dată, în 2008. Presupun că aceste clătite sunt atât de gustoase încât vă poartă înapoi în timp, la vârsta copilăriei, când bucuria aromelor și a texturilor este încă pură și nealterată. Sunt ideale pentru brunch, servite alături de o salată de frunze de sezon și, dacă e posibil, cu o felie de brânză halloumi proaspătă luată de pe grătar sau cu o bucată de pește afumat.

Probabil că nu veți folosi tot untul de limetă. Păstrați-l la frigider și-l puteți turna peste un cartof dulce copt la cuptor.

Pentru 3–4 porții
250 g de spanac, spălat
110 g de făină cu agent de creștere
1 lingură de praf de copt
1 ou ecologic
50 g de unt nesărat, topit
½ linguriță de sare
1 linguriță de chimion pulbere
150 ml de lapte
6 cepe verzi medii (100 g în total), feliate subțire
2 ardei iuți roșii proaspeți, tăiați mărunt
1 albuș de ou ecologic
ulei de măsline pentru prăjit

Pentru untul de limetă
100 g de unt nesărat, la temperatura camerei
coaja rasă de la 1 limetă
1½ linguriță de zeamă de lămâie
¼ linguriță de sare
½ linguriță de piper alb
1 lingură de coriandru tocat
½ cățel de usturoi, tocat mărunt
¼ linguriță de fulgi de chilli

Începeți cu untul de limetă. Puneți untul într-un bol mediu și bateți-l cu o lingură de lemn până când devine moale și cremos. Adăugați restul ingredientelor, apoi turnați compoziția pe o folie de plastic și rulați-o sub formă de cârnat. Răsuciți capetele foliei pentru a sigila untul aromatizat și puneți la congelator până se întărește.

Fierbeți spanacul într-o cratiță, cu puțină apă. Scurgeți-l într-o sită și, când s-a răcit, stoarceți-l bine cu mâinile pentru a scoate din el cât mai mult lichid. Tocați-l bucăți mari și puneți-l deoparte.

Pentru aluatul de clătite, puneți făina, praful de copt, oul întreg, untul topit, sarea, chimionul și laptele într-un vas mare și amestecați până obțineți o compoziție fină. Adăugați ceapa verde, fulgii de ardei și spanacul și amestecați cu o furculiță. Bateți albușul spumă și încorporați-l cu grijă în aluat.

Picurați puțin ulei de măsline într-o tigaie cu fund gros și puneți tigaia pe aragaz, la foc mediu. Pentru fiecare clătită, turnați câte două linguri de aluat în tigaie și căutați să obțineți forme cât mai mici, de circa 7 cm diametru și 1 cm grosime. Prăjiți-le timp de 2 minute pe fiecare parte sau până când dobândesc o frumoasă culoare aurie-verzuie. Scoateți-le pe un șervet de hârtie și țineți-le la cald. Continuați să faceți clătite, adăugând, când e nevoie, ulei în tigaie, până când terminați tot aluatul.

Pentru a servi, puneți una peste alta câte trei clătite calde de persoană și lăsați să se topească peste ele o felie de unt aromatizat.

Salată de măcriș, fistic și apă de flori de portocal

Cu această salată fie aș începe o masă, fie aș încheia-o. E ideală pentru a curăța palatul, cu aromele sale robuste, dar revigorante. Sau o puteți servi pentru a echilibra un fel principal bogat sau îndelung gătit, precum Frittata afumată, de la pagina 96. O altă idee este de a adăuga câteva linguri de ricotta de bivoliță pentru a transforma salata într-un aperitiv mult mai substanțial.

Este esențial să adăugați dressingul la salată atunci când o serviți, nu mai devreme: ierburile delicate se înmoaie imediat ce vin în contact cu dressingul acid.

Pentru 4 porții
90 g de măcriș, fără tulpinile groase
20 g de frunze de busuioc
20 g de frunze de coriandru
10 g de mărar
10 g de tarhon
40 g de fistic cu coajă, nesărat, ușor prăjit și zdrobit mare

Pentru dressing
4 linguri de ulei de măsline
1½ linguri de zeamă de lămâie (sau mai mult, dacă vă place foarte acru)
1 linguriță de apă de flori de portocal
sare și piper negru

Puneți măcrișul și ierburile într-un bol larg și lăsați-le deoparte până când sunteți gata să serviți salata (le puteți ține în frigider, într-un compartiment etanș, timp de câteva ore).

Amestecați toate ingredientele pentru dressing într-un bol mic. Chiar înainte de masă, turnați dressingul și boabele de fistic peste frunze, amestecați cu grijă și serviți-le imediat.

Pizza cu ouă, spanac și pecorino

Această rețetă a fost inițial o interpetare inedită a *manakish*-ului, un fel de lipie din Levant acoperită cu za'atar și adesea conținând și brânză de tip halloumi sau carne tocată de miel. Versiunea mea este însă atât de departe de original, încât nu mai este cazul să-i folosesc denumirea. Totuși, za'atarul și sumacul îi conferă acestei „pizza" o sănătoasă nuanță orientală, aducând aminte de aromele ce vin dinspre brutăriile din Ierusalimul de Est. (Pentru informații despre za'atar și sumac, vezi rețeta Fasole untoasă prăjită cu feta, măcriș și sumac de la pagina 214.)

Probabil va fi dificil să așezați simultan șase pizza separate în cuptorul de acasă: aveți nevoie de trei tăvi suficient de mari cât să cuprindă două pizza fiecare. Dacă nu le aveți, gătiți pizza în serii sau faceți trei pizza de mărime dublă.

Pentru 6 porții (6 pizza individuale)
10 g de drojdie uscată
430 ml de apă călduță (maxim 30°C)
660 g de făină albă,
plus o cantitate mică
pentru tapetat tăvile
15 g de sare
150 ml de ulei de măsline
900 g de spanac, spălat
450 g de pecorino, ras
1½ lingură de sumac
1½ lingură de za'atar
6 ouă ecologice
sare gemă și piper negru

Dizolvați drojdia în apă. Adăugați făina, sarea și 2 linguri de ulei de măsline. Frământați cu mâna sau cu un mixer electric 8–10 minute, adăugând făină dacă aluatul e lipicios; ar trebui să devină fin și mătăsos. Ungeți cu ulei un bol mare, puneți aluatul înăuntru și acoperiți-l cu un prosop ud. Lăsați să dospească, într-un loc cald, 1–2 ore sau până când aluatul își dublează volumul.

Când e gata, împărțiți aluatul în șase bucăți egale. Folosiți un făcăleț pentru a face din fiecare un disc gros de 5 cm și cu diametru de 18 cm. Puneți-le pe tăvi de gătit pe care ați presărat puțină făină și lăsați să crească iar într-un loc cald, circa 30 de minute.

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Căliți spanacul într-o cratiță mare cu 4 linguri de ulei de măsline. Lăsați să se răcească, apoi stoarceți tot lichidul din spanac.

Răspândiți uniform brânza pe aluatul de pizza și împrăștiați deasupra și spanacul, lăsând în centru un loc gol, în care veți sparge mai târziu oul. Presărați deasupra sumac, za'atar și piper negru. Picurați deasupra fiecărei pizza circa 1½ lingură de ulei de măsline.

Băgați la cuptor timp de 12–15 minute sau până când crusta capătă o frumoasă culoare maronie. Scoateți de la cuptor și spargeți repede un ou întreg în centrul fiecărei pizza. Folosiți o furculiță pentru a împrăștia albușul, dar păstrați întreg gălbenușul. Asezonați cu sare gemă și dați iar la cuptor 5 minute sau până când albușurile se întăresc, dar gălbenușurile sunt încă moi. Serviți de îndată.

Andive caramelizate cu brânză Gruyère

Când am publicat pentru prima oară această rețetă în *Guardian*, în 2007, am folosit Taleggio și am fost foarte mulțumit de ea. Dar, când am încercat să reiau rețeta pentru cartea de față, am decis să verific încă o dată ce varietate de brânză ar fi ideală. Taleggio (vezi rețeta Ciuperci portobello umplute cu Talleggio topit, de la pagina 56) a ieșit învingătoare pentru caracterul ei cremos și abilitatea de a pătrunde între frunzele de andive. Dar am ales în cele din urmă Gruyère deoarece aroma sa picantă se asortează mai bine cu gustul puțin amar al andivelor. Desigur, puteți face propria alegere. O altă brânză pe care o puteți alege ar fi raclette, parcă anume făcută să se topească frumos.

Pentru 4 porții
1 lingură de ulei de măsline
20 g de unt
½ linguriță de zahăr
4 andive, tăiate jumătăți, pe lungime
2 linguriște de frunze de cimbru tocate mărunt
200 g de brânză Gruyère, feliată
15 g de pesmet proaspăt
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Într-o tigaie largă și grea, puneți la foc mediu uleiul, untul, zahărul și un praf de sare și lăsați să se încingă.

Adăugați în tigaie jumătățile de andivă, cu partea tăiată în jos. Lăsați-le să se prăjească 3–5 minute sau până când devin aurii. (Poate fi nevoie să le prăjiți în două serii, întrucât andivele necesită spațiu.) Luați-le de pe foc și puneți jumătățile de andive într-un mic vas termorezistent, aranjându-le cu partea taiată în sus și cât mai lipite una de alta. Presărați peste ele jumătate din cantitatea de cimbru. Puneți feliile de brânză deasupra și presărați și restul de cimbru.

Dați la cuptor timp de 8–12 minute sau până când brânza începe să facă bule. Scoateți de la cuptor. Presărați deasupra pesmet și piper negru. Introduceți iar vasul la cuptor, creșteți temperatura la 200°C (nivelul 6) și mai lăsați 5–7 minute sau până când pesmetul devine maroniu. Serviți fierbinte.

Plăcintă cu frunze de viță, ierburi și iaurt

De câte ori intru într-o librărie, mă pomenesc în doar câteva secunde în secțiunea rezervată lucrărilor culinare; e un imbold pe care nu-l pot stăpâni. Într-o vizită recentă la un anticariat din Hay-on-Wye, capitala librăriilor, am dat peste o adevărată comoară: *Classic Turkish Cookery (Bucătărie clasică turcească)* de Ghillie Basan, publicată în 1995 de editura Tauris Parke. Această carte oferă o fantastică introducere într-una dintre cele mai desăvârșite bucătării ale lumii și e plină de rețete pe care știi că trebuie să le încerci. Aici am găsit această plăcintă, uimitor de savuroasă, originară din partea turcească a Ciprului. Ea constituie o gustare substanțială sau un aperitiv ușor. Serviți-o alături de vinete coapte cu tahini (pagina 122).

Pentru 4 porții
20–25 foi de viță (proaspete sau de la borcan)
4 hașme, tocate mărunt
4 linguri de ulei de măsline
20 g de unt nesărat, topit
200 g de iaurt grecesc, plus încă puțin pentru servit
25 g de semințe de pin, prăjite ușor
½ lingură de tarhon tocat mărunt
2 linguri de pătrunjel tocat mărunt
3 linguri de mărar tocat mărunt
4 linguri de mentă tocată mărunt
coaja rasă de la 1 lămâie
1 lingură de zeamă de lămâie
70 g de făină de orez
3 linguri de pesmet uscat (preferabil panko)
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Puneți foile de viță într-un bol puțin adânc, acoperiți-le cu apă clocotită și lăsați-le 10 minute. Scoateți foile din apă și uscați-le bine cu un șervet de bucătărie. Folosiți foarfeca pentru a îndepărta codița tare de la baza fiecărei foi.

Sotați haşmele într-o lingură de ulei timp de 8 minute sau până când devin galbene-maronii. Lăsați-le să se răcească.

Luați un vas termorezistent rotund și puțin adânc, cu diametru de circa 20 cm, și tapetați-i fundul și marginile cu foi de viță, suprapunându-le ușor și lăsând unele foi să atârne peste marginea vasului. Amestecați untul topit cu 2 linguri de ulei de măsline; folosiți circa două treimi din amestec pentru a unge generos foile de jur împrejurul vasului.

Amestecați într-un castron haşmele, iaurtul, semințele de pin, ierburile tocate, coaja și zeama de lămâie și asezonați cu sare și piper. Adăugați făina de orez și amestecați până obțineți o pastă omogenă. Întindeți această pastă cât mai uniform în vasul de copt.

Îndoiți peste umplutură foile ieșite din tavă pentru a acoperi marginile plăcintei, apoi acoperiți complet umplutura cu foile de viță rămase. Ungeți cu restul de amestec de unt și ulei. În final, presărați deasupra pesmet și picurați 1 lingură de ulei de măsline.

Dați la cuptor timp de 40 de minute sau până când frunzele se încrețesc, iar pesmetul devine galben-maroniu. Scoateți de la cuptor și lăsați să se odihnească 10 minute cel puțin. Tăiați felii și serviți plăcinta călduță sau la temperatura camerei, cu o lingură mare de iaurt proaspăt deasupra.

Andive cu unt de nuci și brânză Roquefort

Pentru această rețetă chiar trebuie să vă murdăriți pe mâini. Savuroasa smântână trebuie să acopere fiecare porțiune din frunzele de andivă pentru a le aromatiza complet, fiindcă natura răcoritoare, apoasă și ușor amăruie a andivelor cere un dressing bogat. Deasupra pun nuci prăjite în unt, un adaos binevenit la aproape orice salată, pentru a face din această rețetă un aperitiv cu adevărat somptuos.

O remarcă despre Roquefort și alte brânzeturi europene: ca regulă generală, majoritatea brânzeturilor de pe continent folosesc cheag, o masă de enzime luate din stomacul animalelor, care face laptele să se coaguleze și să se transforme, în cele din urmă, în brânză. Brânzeturile britanice se bazează de obicei pe alternative vegetariene ale cheagului. Aici, ca și în toate rețetele cu brânzeturi, îi sfătuiesc pe vegetarienii împătimiți să verifice mai întâi dacă varietatea respectivă de brânză e total vegetariană și, dacă nu e, să caute alternative; acestea pot fi adesea găsite online.

Pentru 4 persoane, ca aperitiv
50 g de Roquefort sau altă brânză cu mucegai puternică
150 g de smântână
50 g de semințe de pin, tocate mare
50 g de nuci, tocate mare
1 linguriță de unt
2 andive
câteva frunze de radicchio, andivă roșie (cicoare roșie) sau mangold baby
sare și piper alb

Dați brânza Roquefort pe răzătoarea cu găuri mari și puneți-o într-un bol împreună cu smântâna și puțin piper alb. Folosiți un tel pentru a amesteca bine, până obțineți o compoziție bine legată. Gustați și asezonați.

Într-o tigaie bine încinsă, prăjiți nucile cu unt și puțină sare. Mișcați încontinuu tigaia pentru ca nucile să prindă cât mai uniform o frumoasă culoare cafenie. Lăsați-le să se răcească.

Tăiați baza andivelor și scoateți frunzele exterioare. Continuați să despicați legumele și îndepărtați și mai multe frunze, până ajungeți la miez. Folosind mâinile, frecați bine fiecare frunză cu amestecul de Roquefort. Formați pachețele de șase până la opt frunze presate laolaltă, fiecare frunză fiind încastrată parțial într-o frunză mai mare.

Puneți pe un platou câteva frunze roșii, iar deasupra lor așezați pachețelele de andive, fie aliniindu-le, fie punându-le una peste alta. Presărați din belșug peste ele nuci prăjite și serviți.

Salată dulce-amăruie

De obicei nu sărbătoresc Valentine's Day. Și asta din cauza cinismului laș ce mă caracterizează, dar și convingerii ferme că nu poți să creezi o ocazie intimă specială atunci când milioane de alte cupluri încearcă să facă exact același lucru. Pur și simplu, atunci mă simt puțin claustrofob. Dar, dacă-mi suciți mâna la spate și mă forțați, cred că aș alege această salată pentru a sărbători faimoasa zi, întrucât ea reprezintă foarte realist adevăratele arome ale dragostei: amară și dulce.

Aici, tema centrală o reprezintă roșul. Pentru această salată îmi voi abandona stilul obișnuit pentru a găsi o excitantă combinație de ierburi și frunze roșii. Iubesc frunzele roșii, lungi și răsucite, ale unor varietăți de radicchio de Treviso. Loboda roșie, busuiocul purpuriu, știrul roșu și mangoldul rubiniu din soiul sângele taurului au, de asemenea, frunze excelente pentru gastronomie. Unele soiuri mici, ca ridichea sau busuiocul purpuriu, vor conferi și ele personalitate mâncării.

Pentru 2 persoane (desigur)
2 portocale roșii (sau obișnuite)
suc de portocală roșie cât e necesar
20 ml de zeamă de lămâie
60 ml de sirop de arțar
½ linguriță de apă de flori de portocal
½ radicchio mic
1 andivă roșie mică (cicoare roșie), cu frunzele separate
1 lingură de ulei de măsline
1 mână de frunze roșii mici
150 g de ricotta de bună calitate
20 g de semințe de pin, prăjite
100 g de semințe de rodie (1 rodie mică)
sare de mare grunjoasă și piper negru

Începeți prin a prepara siropul de portocale. Luați pe rând fiecare dintre portocalele roșii și folosiți un cuțitaș ascuțit pentru a tăia vârful și baza fructelor. Apoi tăiați-le pe margini, urmând curbele naturale ale portocalelor pentru a îndepărta coaja și pielița albă. Deasupra unui mic bol, tăiați portocalele între membrane, pentru ca segmentele individuale de pulpă să cadă în vas. Stoarceți tot sucul din membrană și coajă într-o tigaie mică.

Adăugați suc de portocală roșie în tigaie până obțineți cantitatea de 110 ml. Adăugați zeama de lămâie, siropul de arțar și puțină sare și dați în clocot. Lăsați să scadă 20–25 de minute sau până când în tigaie mai sunt doar circa 3 linguri de sirop gros. Strecurați-l printr-o sită fină și lăsați-l să se răcească, apoi adăugați apa de flori de portocal.

Rupeți frunzele de radicchio în bucăți mari și puneți-le într-un bol. Adăugați frunzele de andive, uleiul, sare și piper după gust, apoi amestecați delicat. Împărțiți frunzele de salată în două platouri. Puneți peste ele bucăți de pulpă de portocală, frunze roșii mici și câteva linguri de ricotta, construind salata ca un turn. Picurați deasupra siropul de portocale și încheiați presărând semințe de pin și de rodie.

Verzituri

Salată de castraveți cu usturoi pisat și ghimbir

Am teribilul obicei de a adăuga iaurt sau smântână fermentată la aproape toate mâncărurile care necesită un timp mare și temperaturi ridicate de gătit ori care au multe grăsimi sau mi se par prea grele. Poate să pară un lucru extravagant – nu mai cunosc pe nimeni atât de dornic să adauge produse lactate peste tot și în special la mâncărurile de leguminoase cu boabe, la o tocană picantă de legume sau la o bucată de carne macră, bine friptă. Dar aici aveți o alternativă perfectă, o mâncare care degajă prospețime și care va merge de minune cu o mulțime de preparate consistente. Încercați-o cu Prăjiturele din cartofi dulci (pagina 32) sau cu Orez cu lapte de cocos, sambal și bame (pagina 230).

Pentru 4–6 persoane ca garnitură sau condiment
1 ceapă roșie mică, feliată foarte fin
15 g rădăcină proaspătă de ghimbir, decojită și feliată
1 linguriță de sare de mare Maldon
2 căței de usturoi mari, decojiți
4 castraveți mici (sau 8 mini) (600 g în total), curățați de coajă
1 lingură de semințe de susan prăjite
3 linguri de coriandru tocat

Pentru dressing
3 linguri de oțet de vin de orez
2 linguriițe de zahăr pudră
2 linguri de ulei de floarea-soarelui
2 linguriițe de ulei de susan prăjit

Puneți toate ingredientele pentru dressing într-un bol de mărime medie. Adăugați ceapa roșie feliată, amestecați bine și lăsați să se marineze aproximativ o oră.

Puneți ghimbirul și sarea într-un mojar și măcinați-le energic cu un pistil. Adăugați usturoiul și continuați să frecați până ce componentele s-au sfărâmat în bucăți (dar opriți-vă înainte de a le transforma într-un piure). Folosiți o spatulă pentru a turna conținutul mojarului în bol, peste ceapă și dressing. Amestecați bine.

Tăiați castraveții jumătăți, pe lungime, apoi feliați-i în unghi, în felii de 5 mm grosime. Adăugați și castraveții în bol, apoi semințele de susan și coriandrul. Amestecați bine și lăsați să se odihnească timp de 10 minute.

Înainte de a servi, amestecați iarăși salata, scurgeți puțin din lichidul acumulat pe fundul bolului și dregeți de sare și piper.

Anghinare cu lămâie

Acesta e un preparat maiestuos, perfect pentru debutul unei cine ușoare de vară. Consumați-l cald sau la temperatura camerei, ca atare sau cu puțină maioneză.

Pentru 4 porții
4 bucăți medii de anghinare
4 lămâi, tăiate jumătăți
50 g de mărar (frunze și codițe), tocat mărunt
30 g de tarhon (frunze și codițe), tocat mărunt
30 g de pătrunjel (frunze și codițe), tocat mărunt
1 ceapă, tocată mărunt
6 linguri de ulei de măsline
250 g de mazăre (proaspătă sau congelată)
½ linguriță de zahăr
1 cățel de usturoi, zdrobit
sare și piper negru

Tăiați tulpinile de anghinare aproape de bază, pentru ca mai târziu să poată sta întinse în cratiță. Tăiați și îndepărtați frunzele groase de la exterior, apoi folosiți un cuțitaș ascuțit pentru a tăia și curăța baza. Tăiați fiecare anghinare în două, pe verticală. Scoateți miezul păros și o parte din frunzele purpurii interne pentru a crea o cavitate în centrul anghinarei. Frecați imediat cu zeama unei lămâi toate suprafețele tăiate și puneți-le într-un bol cu apă rece.

Amestecați ierburile tocate și ceapa cu sare și piper din belșug. Scurgeți jumătățile de anghinare și umpleți-le cu amestecul de ierburi, având grijă să fie bine nivelate. Păstrați umplutura care v-a rămas. Formați din nou fiecare anghinare și folosiți sfoară pentru a lega strâns jumătățile unele de altele.

Așezați cele patru bucăți de anghinare reconstruite într-o cratiță suficient de mare cât să le țină strâns, pe verticală, pe toate. Adăugați zeama de la două lămâi, jumătățile de lămâi stoarse și multă sare. Umpleți cratița cu apă până ce anghinarea e acoperită complet și până la circa 3 cm de marginea recipientului. Fierbeți la foc mic 20–35 de minute, asigurându-vă că bucățile de anghinare sunt întotdeauna cufundate în apă (puneți capac la cratiță dacă anghinarea nu e prea mare; în caz contrar, completați cu apă pe durata fierberii). Pentru a verifica dacă sunt gata, introduceți vârful unui cuțit la bază. Inima anghinarei trebuie să fie pe deplin moale. Scoateți cu atenție bucățile de anghinare din cratiță și lăsați-le să se scurgă timp de 5 minute.

Între timp, sotați umplutura rămasă cu 4 linguri de ulei de măsline timp de circa 3 minute. Adăugați mazărea, zahărul, usturoiul și 5 linguri din lichidul în care fierbe anghinarea. Mai lăsați pe foc încă 2 minute, apoi gustați și adăugați, după gust, sare și piper. Turnați și zeama lămâii rămase (sau chiar mai mult, dacă vă place).

Puneți bucățile fierbinți de anghinare pe farfurii întinse și scoateți sfoara. Puneți deasupra mazărea fiartă în sosul de lămâie, turnați un fir generos de ulei și serviți.

Sparanghel, fenicul și sfeclă cu *verjus*

În bucătăria franceză, *verjus* e un sos acrișor făcut din struguri necopți. Această zeamă de aguridă era foarte populară în Evul Mediu și e încă folosită la sosuri în unele preparate tradiționale franțuzești. Mi-a amintit de acest preparat Ramael Scully, fostul maestru bucătar de noapte de la restaurantul Ottolenghi din Islington. Scully s-a pregătit pentru meseria de bucătar în Australia, unde *verjus* și-a redobândit popularitatea în ultimii ani ca alternativă la oțet în sosuri și dressinguri, mai ales grație lui Maggie Beer, autoare specializată în gastronomie. Marca ei de *verjus* e disponibilă în câteva restaurante de lux din Marea Britanie și în unele magazine locale ale lanțului de hipermarketuri Sainsbury's. Aici, *verjus*, cu dulceața și aciditatea sa blândă, merge de minune cu legumele crude.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
4 mini sfecle roșii (150 g în total)
320 ml de *verjus*
4 linguri de ulei de rapiță
120 g de sparanghel proaspăt de grosimea unui creion sau de sparanghel normal
½ bulb mare de fenicul (circa 120 g, tăiat jumătăți, pe verticală)
30 g de semințe de pin prăjite
1 lingură de frunze de mărar, pentru ornat
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Tăiați cea mai mare parte a tulpinilor de la sfecle, lăsând bucăți mici la vârful fiecăreia, pentru aspect. Puneți-le într-un vas termorezistent, acoperiți-le cu folie de aluminiu și coaceți-le 45 de minute sau până când sunt bine pătrunse. Scoateți-le de la cuptor și lăsați-le să se răcească înainte de a le tăia jumătăți sau sferturi (dacă au coji groase, ar fi bine să le decojiți).

În continuare, pregătiți dressingul. Turnați *verjus* într-o cratiță mică, dați-l în clocot și lăsați-l să scadă până nu mai rămân decât aproximativ 3 linguri. Transferați-l într-un bol și lăsați-l să se răcească, apoi adăugați uleiul de rapiță, sare și piper după gust și bateți cu telul. Puneți deoparte.

Dacă folosiți sparanghel normal, tăiați tulpinile în unghi ascuțit, în felii lungi și foarte subțiri (1–2 mm grosime), sau folosiți un curățător de cartofi pentru a obține „surcele". Puneți jumătatea de sparanghel cu partea tăiată în jos pe o răzătoare manuală de tip mandolină și tăiați-o felii foarte subțiri (mai puțin de 1 mm grosime). Feliile vor avea forma unei palme.

Pentru a asambla, aranjați legumele pe farfurii întinse mici. Presărați deasupra lor semințe de pin și apoi turnați dressingul. Ornați cu mărar și serviți.

Fenicul caramelizat cu caș de capră

Cașul de capră, o brânză ușoară, obținută din lapte de capră, câștigă popularitate pentru că are o textură moale și cremoasă, deși nu foarte grasă, și pentru că are o prospețime minunată. Totuși, e greu de procurat un caș de calitate.

Dacă nu găsiți caș, nu trebuie să disperați. Există o sumedenie de brânzeturi de capră care vor da rezultate la fel de bune. Favorita mea e Caprini freschi, din regiunea italiană Piemont, disponibilă în Londra la La Fromagerie. Și mai la îndemână e marca English Rosary.

Pentru 4 porții
4 bulbi mici de fenicul
40 g de unt nesărat
3 linguri de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
2 linguri de zahăr pudră
1 linguriță de semințe de fenicul
1 cățel de usturoi, zdrobit
50 g de mărar (frunze și codițe) tocat mare
140 g de caș de capră (sau o altă brânză de capră cremoasă și nematurată)
coaja rasă de la 1 lămâie
sare de mare grunjoasă și piper negru

Începeți prin a pregăti bulbii de fenicul. Mai întâi scoateți rămurelele frunzoase și păstrați-le pentru ornat. Apoi tăiați o parte din rădăcină și îndepărtați orice strat exterior maroniu sau dur, asigurându-vă că baza le ține totuși bine laolaltă. Tăiați fiecare bulb pe lungime, în felii groase de 1–1,5 cm.

Topiți jumătate din cantitatea de unt și amestecați cu jumătate din ulei într-o tigaie mare, la foc mare. Când untul începe să facă spumă, adăugați un strat din feniculul tăiat. Nu supraaglomerați tigaia, nu întoarceți feniculul și nu amestecați în tigaie până când partea expusă la foc nu a devenit ușor aurie – adică după circa 2 minute. Abia atunci întoarceți feliile folosind clești de bucătărie și mai prăjiți 1–2 minute. Scoateți din tigaie. Continuați la fel cu restul feniculului, utilizând restul de unt și de ulei.

După ce toate feliile de fenicul au fost călite, adăugați în tigaie zahărul, semințele de fenicul, sare și piper din belșug. Prăjiți-le circa 30 de secunde, apoi turnați toate feliile de fenicul în tigaie și caramelizați-le cu grijă 1–2 minute (ele trebuie să rămână ferme în interior, așa că lăsați-le doar să fie acoperite de zahărul topit și de semințe). Scoateți feniculul din tigaie și lăsați-l să se răcească pe o farfurie întinsă.

Pentru a servi, puneți feliile de fenicul într-un bol și amestecați-le cu usturoi și mărar. Gustați și asezonați. Aranjați pe un platou și presărați din loc în loc bucăți de caș. Încheiați picurând deasupra ulei și presărați coaja rasă de lămâie. Ornați cu rămurelele de fenicul. Serviți la temperatura camerei.

Anghinare cu bob bătut

Bunica mea, Luciana Ottolenghi, fostă Cohen, a avut o imensă influență asupra papilelor mele gustative și asupra artei culinare a tatălui meu. Ea s-a născut într-o familie evreiască din Roma. Prin această rețetă, aduc un omagiu modului în care evreii romani gătesc anghinarea, prăjind-o bine în ulei de măsline, deși eu abordez o cu totul altă direcție.

Pentru 2 porții, ca aperitiv
250 g de teci de bob (proaspăt sau congelat)
1 cățel mic de usturoi, zdrobit
ulei de măsline extravirgin de bună calitate
1½ linguriță de sare de mare Maldon
piper negru
2–3 bucăți de anghinare, în funcție de mărime
zeama de la 3 lămâi, plus 2 jumătăți de lămâie pentru servit
1 ou ecologic, bătut
20 g de pesmet panko
3 linguri de mentă tocată
2 linguri de mărar tocat

Începeți cu bobul. Umpleți o cratiță cu apă și dați-o în clocot. Puneți în ea bobul și opăriți-l 3 minute. Scurgeți-l, clătiți-l sub jet de apă rece și lăsați-l într-o sită să se zvânte. De îndată ce s-a răcit și uscat, scoateți coaja exterioară, mai albicioasă, presând boabele cu grijă între degetul mare și arătător. Aruncați cojile.

Puneți boabele într-un blender. Adăugați usturoiul, 4 linguri de ulei de măsline, ½ linguriță de sare, puțin piper negru, apoi zdrobiți mare boabele, apăsând butonul blenderului doar câteva secunde (puteți face această operațiune și manual, cu o furculiță). Aveți grijă însă să nu transformați bobul într-un piure. Puneți deoparte.

Pentru anghinare, tăiați cea mai mare parte din tulpină și scoateți frunzele exterioare, mai dure. Când ați ajuns la frunzele mai moi și mai decolorate, luați un cuțit serat și tăiați vârful anghinarei, pentru a rămâne doar cu baza. Curățați interiorul cu un cuțitaș, îndepărtând orice frunză aspră și miezul păros. Tăiați jumătăți bucățile scobite de anghinare sau lăsați-le întregi. Frecați-le bine cu zeama de la o lămâie și puneți-le într-un vas cu apă rece. Adăugați zeama de la altă lămâie și toate jumătățile de lămâie stoarse.

Umpleți cu apă o cratiță medie și dați în clocot. Puneți cu grijă înăuntru bucățile scobite de anghinare și lăsați să fiarbă la foc mic 7–10 minute sau până când le puteți străpunge cu ușurință cu vârful unui cuțit. Scurgeți-le bine și uscați-le cu un șervet de bucătărie, apoi puneți-le într-un bol cu oul bătut și amestecați-le bine. Presărați pesmetul pe o farfurie întinsă și adăugați o linguriță de sare. Scoateți bucățile de anghinare din bol cu o furculiță și tăvăliți-le prin pesmet până se acoperă cu un strat dens.

Turnați ulei de măsline într-o cratiță într-un strat de circa 3 cm și încingeți-l foarte bine. Puneți în uleiul fierbinte două bucăți de anghinare deodată și prăjiți-le 4 minute sau până devin aurii, întorcându-le pentru a obține o culoare uniformă. Transferați-le apoi pe un platou acoperit cu un șervet de hârtie și presărați deasupra puțină sare.

Amestecați ierburile tocate și zeama de la a treia lămâie cu bobul bătut. Cu o lingură, luați din amestec și puneți pe fiecare farfurie. Așezați una sau două bucăți de anghinare peste bob și mai adăugați din amestec o lingură, deasupra sau alături. Încheiați cu puțin ulei de măsline și serviți alături de o jumătate de lămâie.

Anghinare gratinată

Pledez din toată inima pentru legumele congelate, mai ales când sunt folosite pentru mâncăruri bogate, ce necesită o gătire îndelungată, ca aceasta. Aici, în special, veți scuti mult efort dacă veți putea obține câteva pungi de miez de anghinare congelată, fără a pierde prea mult din aroma legumei. Eu le iau din locul de unde cumpăr și majoritatea produselor de băcănie, mini-supermarketul libanez Green Valley, situat pe Edgware Road, în vestul Londrei. Acesta este o veritabilă peșteră a lui Aladin, plină de comori culinare din Orientul Mijlociu. Încercați aici sau la alți băcani orientali. Serviți anghinarea gratinată alături de o salată de lăptuci (pagina 146).

Pentru 4–6 porții
800 g de anghinare scobită congelată și dezghețată sau circa 20 de bucăți medii de anghinare proaspătă
coaja rasă și zeama de la 4 lămâi mari
2 cepe medii, feliate mărunt
60 ml de ulei de măsline
3 linguri de cimbru tocat
6 linguri de pătrunjel tocat
150 g de ricotta
6 linguri de parmezan ras
sare și piper negru

Pentru sosul béchamel
50 g de unt nesărat
50 g de făină simplă
200 ml de apă
200 ml de lapte
¾ linguriță de sare

Dacă folosiți anghinare proaspătă, scoateți manual frunzele aspre de la exterior până ajungeți la miez, unde sunt frunze mai mici și mai moi. După ce le-ați curățat, frecați bucățile de anghinare cu o treime din zeama de lămâie. Folosiți un cuțit serat ascuțit pentru a desprinde toate frunzele, apoi tăiați miezul păros. Aruncați frunzele exterioare și miezul.

Tăiați bucățile de anghinare scobite în felii groase de 5 mm. Puneți-le imediat într-un vas cu apă și zeama de la toate lămâile (dacă ați curățat anghinarea proaspătă, ați folosit o parte din suc; adăugați în vas sucul rămas). Dați în clocot și lăsați să fiarbă la foc domol circa 5 minute sau până când anghinarea e fragedă (anghinarea congelată va fierbe mai repede). Luați de pe foc bucățile de anghinare și strecurați-le.

Cât se face anghinarea, puneți ceapa într-o tigaie, cu ulei de măsline, sare și piper. Călițiți-o la foc mediu circa 10 minute sau până devine aurie, amestecând des. Adăugați ceapa și uleiul la bucățile de anghinare, împreună cu coaja de lămâie, cimbrul și pătrunjelul. Amestecați cu grijă. Gustați și adăugați sare și piper, după preferință. Puneți deoparte.

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Începeți să faceți sosul béchamel topind untul într-o cratiță mică. Adăugați făina și prăjiți la foc mediu, amestecând încontinuu aproximativ 2 minute. Aveți grijă ca amestecul să nu devină prea maroniu. Combinați apa cu laptele și turnați-le încet în cratiță, continuând să amestecați. Adăugați sarea și amestecați, ținând sosul la foc mic timp de 10 minute sau până când devine gros și cremos.

Amestecați anghinarea și sosul béchamel, apoi turnați-le într-un mic vas termorezistent, uns cu puțin ulei. Faceți găuri mici în bucățile de anghinare și umpleți-le cu o linguriță de ricotta. Acoperiți vasul cu folie de aluminiu și dați la cuptor 30 de minute.

Îndepărtați folia și presărați deasupra parmezanul ras. Creșteți temperatura la 210°C (nivelul 6½). Mai lăsați la cuptor 15–20 de minute sau până când parmezanul devine auriu spre maroniu, iar sosul béchamel începe să fiarbă. Serviți fierbinte sau cald.

Bame cu roșii, lămâie și coriandru

Așa cum am menționat (vezi Anghinare gratinată, pe pagina anterioară), Green Valley este locul de unde îmi procur majoritatea ingredientelor culinare. Ei bine, iată un alt ingredient secret pe care l-am găsit în vitrinele lor frigorifice: micile bame egiptene, foarte ferme și pline de savoare. Și – lucru aproape la fel de important! – ele pot fi cumpărate tăiate și curățate.

Pentru 4 porții
4 linguri de ulei de măsline
1½ linguriță de semințe de coriandru
1 ceapă medie, feliată subțire
2 ardei grași roșii, tăiați fâșii de 1 cm grosime
1 ardei iute roșu, nu deosebit de picant, fără semințe și tocat mărunt
30 g de frunze de pătrunjel tocate
30 g de frunze de coriandru tocate
400 g de roșii tocate (proaspete sau la conservă)
200 ml de apă
1 linguriță de paprika dulce
2 linguriițe de zahăr pudră
400 g de bame (proaspete sau congelate)
3 linguri de coajă de lămâie murată, tocată mărunt
30 de măsline negre murate, fiecare tăiată jumătăți
1½ lingură de zeamă de lămâie
1 lingură de mentă mărunțită
sare

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Încingeți 2 linguri de ulei de măsline într-o cratiță mare. Adăugați semințele de coriandru și ceapa și sotați la foc mediu 10 minute sau până când ceapa se înmoaie, fără a prinde culoare. Adăugați ardeii grași roșii, ardeiul iute, pătrunjelul și jumătate din coriandrul tocat. Lăsați să se călească alte 5 minute și amestecați din când în când,.

Adăugați apoi roșiile, apa, paprika, zahărul și sarea, după gust. Lăsați să fiarbă la foc domol, cu capac, timp de 15 minute. Scoateți capacul și continuați să țineți pe foc încă 5 minute sau până când sosul e gros, iar cea mai mare parte din lichid s-a evaporat.

În vreme ce faceți sosul de roșii, pregătiți și bamele (în caz că nu aveți bame congelate). Luați un cuțitaș cu vârf ascuțit și tăiați cu grijă cotorul legumelor, cu tot cu codiță; încercați să nu tăiați prea mult din bamă, astfel încât semințele să nu fie expuse. Amestecați bamele cu cele 2 linguri de ulei rămase și puțină sare și puneți-le pe o tavă de grill. Lăsați să se facă 15–20 de minute sau până când s-au frăgezit, dar sunt încă ferme.

Adăugați bamele la sosul de roșii. Amestecați încet, adăugând și lămâia murată, măslinele și jumătate din coriandrul tocat rămas. Gustați și asezonați.

Puteți servi acest preparat cald cu pilaf de bulgur preparat la aburi sau cu cușcuș, ori îl puteți lăsa să se răcească, servindu-l la temperatura camerei, cu pâine și alte gustări. În ambele cazuri, adăugați zeama de lămâie înainte de a servi și ornați cu menta și coriandrul rămase.

Gazpacho verde

Există un milion de rețete de gazpacho, care este, de departe, supa mea rece favorită. Cea care urmează, o variațiune vegetariană, se bazează în mare parte pe *tarator*, o supă rece cu castraveți și iaurt specifică Balcanilor. În acest caz, obțineți cele mai bune rezultate cu un blender electric, dar puteți utiliza și unul manual.

Pentru 6 porții
2 tulpini de țelină (inclusiv frunzele)
2 ardei grași verzi, mici, fără semințe
6 mini castraveți (350 g în total), curățați de coajă
3 felii de pâine albă de-o zi (fără coajă)
1 ardei iute verde, proaspăt (mai puțin picant, dacă doriți)
4 căței de usturoi
1 linguriță de zahăr
150 g de nuci, prăjite ușor
200 g de spanac baby
25 g de frunze de busuioc
10 g de pătrunjel
4 linguri de oțet de sherry
225 ml de ulei de măsline
40 g de iaurt grecesc
circa 450 ml de apă
250 g de cuburi de gheață
2 linguriță de sare
piper alb

Pentru crutoane
2 felii groase de pâine de casă (150 g în total)
4 linguri de ulei de măsline

Începeți cu crutoanele. Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Tăiați pâinea cubulețe cu latura de 2 cm și îmbibați-le bine cu ulei și puțină sare. Răsfirați cubulețele pe o tavă de copt și lăsați-le la cuptor timp de 10 minute sau până când devin aurii și crocante. Apoi scoateți-le și lăsați-le să se răcească.

Tăiați bucăți mari țelina, ardeii, castraveții, pâinea, ardeiul iute și usturoiul. Puneți-le în blender și adăugați zahărul, nucile, spanacul, busuiocul, pătrunjelul, oțetul, uleiul, iaurtul, cea mai mare parte din cantitatea de apă, jumătate din cuburile de gheață, sare și piper alb. Mixați în blender până obțineți o supă-cremă foarte fină. Adăugați mai multă apă dacă e nevoie, pentru a obține consistența dorită. Gustați supa și asezonați-o.

La final, adăugați gheața rămasă și mai amestecați în blender 1–2 secunde, doar pentru a zdrobi puțin cuburile de gheață. Serviți de îndată, cu crutoane.

Sparanghel mimoza

Acest mod tradițional de a găti sparanghelul este, probabil, favoritul meu. E simplu și, prin urmare, se bazează pe calitatea sparanghelului mai mult decât pe orice altceva. Căutați să faceți rost de această legumă din piață sau de la o fermă, unde a fost proaspăt culeasă. Tarhonul tocat mare și presărat deasupra va constitui un adaos binevenit.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
2 ouă ecologice
2 legături de sparanghel mediu, tăiat și curățat (500 g în total, greutate netă)
2 linguri de ulei de măsline de cea mai bună calitate
2 linguriță de capere mici, bine scurse
1 linguriță de sare de mare Maldon
piper negru

Puneți cu grijă ouăle într-o cratiță cu apă clocotită și lăsați-le să fiarbă la foc mic 9 minute. Scoateți-le din cratiță și scufundați-le într-un vas mare cu apă rece. După câteva minute, scoateți-le din apă și lăsați-le să se răcească de tot. Decojiți-le și dați-le prin răzătoarea cu găuri mari.

Îndoiți tulpinile de sparanghel până când capetele dure de la baza lor se rup; aruncați aceste capete. Puneți bucățile de sparanghel într-o oală mare cu apă clocotită și fierbeți-le 3 minute sau până când se înmoaie. Dacă sunt groase, vor fierbe mai mult.

Scurgeți-le și, cât sunt calde încă, dar nu fierbinți, împărțiți-le pe patru farfurii. Picurați deasupra lor ulei și presărați capere, sare și puțin piper. Deasupra așezați oul ras, cu precădere pe centru, ca vârfurile și codițele sparanghelului să rămână vizibile.

Sparanghel la grătar

În cazul acestei rețete, tulpinile de sparanghel sunt făcute pe grill. Faptul că nu vor fi fierte le face să-și păstreze mai mult din aromă. Textura însă e mai ațoasă decât dacă le-am fierbe în apă sau la aburi. Vă sugerez să folosiți o brânză feta nu prea sărată sau un alt tip de brânză de oaie din Balcani (vezi rețeta Curmale cu brânză turcească de oaie, de la pagina 280). Serviți preparatul cald, ca aperitiv, sau ca parte a unui bufet cu gustări.

Pentru 4 porții
2 legături de sparanghel tăiat și curățat (500 g în total, greutate netă)
2 linguri de ulei de rapiță, plus încă puțin pentru final
1 linguriță de sare de mare Maldon
8 felii subțiri de brânză feta de bună calitate (60 g în total) sau câteva linguri de ricotta
coaja rasă de la 1 lămâie
piper negru

Rupeți capetele dure ale tulpinilor de sparanghel și aruncați-le. Înmuiați tulpinile în uleiul de rapiță și presărați pe ele sare și puțin piper. Așezați tulpinile de sparanghel într-o tavă cu grill bine încinsă, punându-le perpendicular pe cutele tăvii. Frigeți-le 6–9 minute, întorcându-le pe ambele părți, sau până când devin al dente și ușor carbonizate pe alocuri.

Aranjați tulpinile pe patru farfurii. Adăugați feliile de feta și picurați ulei de rapiță deasupra și în jurul sparanghelului. Încheiați presărând coaja de lămâie și puțin piper negru.

Supă vichyssoise cu sparanghel

Pasiunea pentru supele reci mi-a fost insuflată de părinți. Când eram copil, mama făcea cel mai revigorant gazpacho pentru noi, spre a mai alunga arșița verilor din Ierusalim. Era minunată – puțin dulceagă, puțin acrișoară și extrem de lejeră. Când, recent, m-am închis în casa părinților mei pentru a scrie introducerile la rețetele din această carte, tata a făcut una dintre creațiile lui minunate: o supă-cremă rece cu cartofi, busuioc proaspăt cules, felii de castraveți și mult iaurt de capră, de la ferma vecinilor noștri. Mă tem că n-am să pot reproduce o asemenea rețetă la Londra.

Momentul ideal pentru prepararea supei *mele* reci este către sfârșitul sezonului sparanghelului, la începutul verii, când tulpinile plantei sunt adesea groase și lemnoase și nu mai sunt așa de bune de mâncat. Serviți supa cu pâine crocantă, înmuiată în ulei de măsline.

Pentru 4 porții
1 cartof mediu
2 tulpini medii de praz
400 g de sparanghel
20 g de unt nesărat
600 ml de supă de legume
de bună calitate
1 linguriță de zahăr pudră
50 ml de smântână grasă
100 ml de iaurt grecesc
40 g de anason de mare
coaja rasă de la ½ lămâie
sare și piper alb

Începeți prin a pregăti legumele. Curățați cartoful de coajă și tăiați-l cubulețe. Tăiați și aruncați capetele verzi de la praz. Despicați-l prin mijloc, apoi spălați-l și tăiați-l bucăți mari. Tăiați și îndepărtați baza lemnoasă a sparanghelului. Tăiați tulpinile de sparanghel în bucăți lungi de 2 cm, ținând vârfurile separat.

Puneți legumele, cu excepția vârfurilor de la sparanghel și a anasonului, într-o cratiță medie și sotați în unt, la foc mediu, circa 4 minute; aveți grijă să nu prindă culoare. Acoperiți legumele cu supa și adăugați zahărul, apoi sare și piper alb. Dați în clocot, apoi lăsați să fiarbă la foc mic încă 40 de minute. La final, adăugați vârfurile de sparanghel și continuați să fierbeți încă 10 minute.

După ce ați oprit focul, dați supa printr-un blender până obțineți un lichid vâscos și foarte fin. Adăugați cu grijă smântâna și jumătate din cantitatea de iaurt. Lăsați supa să ajungă la temperatura camerei, apoi băgați-o în frigider.

În vreme ce supa se răcește, turnați apă într-o cratiță, dați-o în clocot și opăriți anasonul 30 de secunde; scurgeți-l și treceți-l printr-un jet abundent de apă rece.

Turnați supa rece în castroane. Puneți o lingură mare de iaurt în fiecare castron și amestecați bine cu vârful unei spatule subțiri. Presărați anasonul în centru și garnisiți cu coajă de lămâie.

Mee goreng

În toată Malaysia, o mulțime de preparate de stradă sunt servite în uriașe complexe situate în aer liber. Diferitele chioșcuri gătesc mâncăruri ieftine, vioaie și incredibil de savuroase din bucătăriile malaysiană, chinezească și indiană. Întrucât totul este atât de tentant, adesea te trezești la o masă încărcată cu delicatese și îți dai seama că nu ai stomacul suficient de mare pentru toate. Multe feluri sunt preparate chiar în fața ochilor tăi din produse crude, folosind ingrediente remarcabile, ceea ce le face net superioare multor alternative occidentale de fast-food. Am fost călăuzit, în cadrul unei aventuri malaysiene, de Helen Goh și de ospitaliera ei familie, Lee, care m-au învățat multe secrete culinare.

Acest preparat malaysian se face în doar câteva minute (dacă ai ingredientele pregătite din vreme) și este unic prin numeroasele sale straturi și profunzimi de arome. Dacă vreți să serviți mai mult de două persoane, va trebui să mai faceți încă un rând, fiindcă nici un wok nu poate pregăti cantități duble de ingrediente. (Vezi imaginile de la paginile următoare.)

Pentru 2 porții
2 linguri de ulei de alune de pământ
½ ceapă, tăiată cubulețe
220 g de brânză tofu tare (precum marca Tau Kwa), tăiată fâșii groase de 1 cm
100 g de fasole franțuzească, fără codițe și tăiată jumătăți, în unghi
100 g de choi sum (sau pak choi), tăiată bucăți mari (atât frunze, cât și tulpină)
300 g de tăieței proaspeți cu ou
1½ linguriță de coriandru pulbere
1 linguriță de chimion pulbere
2 linguriițe de sambal oelek (sau o altă pastă de chilli savuroasă), plus încă puțin pentru servit
2 linguriițe de soi gros de soia
2 linguriițe de sos light de soia
1 lingură de apă
50 g de muguri de fasole
1 mână de salată aisberg, ruptă bucăți mari
1 lingură de felii de hașme deshidratate (sunt disponibile la băcani orientali, dar puteți folosi și fulgi de ceapă deshidratată)
felii de lămâie pentru servit

Puneți un wok sau o cratiță mare la foc iute. De îndată ce s-a încins, adăugați uleiul, apoi ceapa și căliți cam un minut, până se înmoaie ceapa. Adăugați brânza tofu și fasolea franțuzească și mai prăjiți 2–3 minute, pentru a-i da brânzei puțină culoare. Amestecați cu atenție în timp ce prăjiți, încercând să nu rupeți bucățile de tofu.

Adăugați apoi choi sum. Când s-a înmuiat, puneți tăiețeii și împrăștiați-i încet prin wok, folosind clești sau bețe chinezești mari. Trebuie să dați focul tare, ca tăiețeii aproape să se prăjească. Amestecați încet, călind tăiețeii 2 minute. Adăugați mirodeniile, sambal oelek, sosurile de soia, apa și mugurii de fasole, apoi presați cu grijă. Lăsați la foc încă un minut sau până când tăiețeii sunt aproape moi.

Când mâncarea e gata, puneți deasupra salata, transferați în castroane și presărați felii deshidratate de hașmă. Alături, serviți felii de lămâie și puneți și un bol mic de sambal oelek.

Tăieței soba cu wakame

În 2009 am călătorit la Tokyo cu singurul scop de a mânca. Întotdeauna mi-a plăcut mâncarea japoneză, dar de data aceasta am fost complet bulversat și cucerit pe deplin de preparatele nipone și de faptul că japonezii, spre deosebire de alte culturi pe care le cunosc, sunt cu toții foarte interesați de gastronomie. A fost fantastic să mă aflu în compania atâtor oameni care, ca și mine, ar fi stat o viață la coadă pentru a gusta cel mai bun pandișpan din lume, cea mai fină felie de pește crud sau cei mai buni tăieței soba. Pe ultimii i-am gustat, alături de zeci de oameni de afaceri în costume fanteziste, la Yabusoba, un restaurant modest din vechiul cartier Kanda.

Tăiețeii soba, făcuți din hrișcă, sunt adesea serviți reci cu un sos plin de savoare. Wakame e o algă marină cu o ușoară aromă sărată și cu o textură suculentă. Și alte soiuri de alge pot fi folosite în locul ei. Sau, dacă nu vă plac aromele oceanice, înlocuiți alga cu ridichi fin tăiate.

Pentru 4–6 porții
2 castraveți mari (cu coajă)
2 linguriițe de sare
300 g de tăieței soba
60 g de wakame
70 g de semințe de susan prăjite
30 g de frunze de coriandru, tocate mare
50 g de frunze de mentă, tocate mare
50 g de germeni de ridiche, plus încă puțin pentru ornat

Pentru sos
2 linguri de oțet de orez
coaja rasă de la 2 limete
60 ml de zeamă de limetă
1 lingură de rădăcină de ghimbir proaspăt ras
2 ardei roșii iuți proaspeți, tocați mărunt (sau mai puțin, dacă nu vă place prea picant)
1 lingură de zahăr de palmier
2 linguri de ulei de susan prăjit
2 linguri de ulei de alune de pădure
1 lingură de sos de chilli dulce
1 cățel de usturoi, zdrobit
¾ linguriță de sare

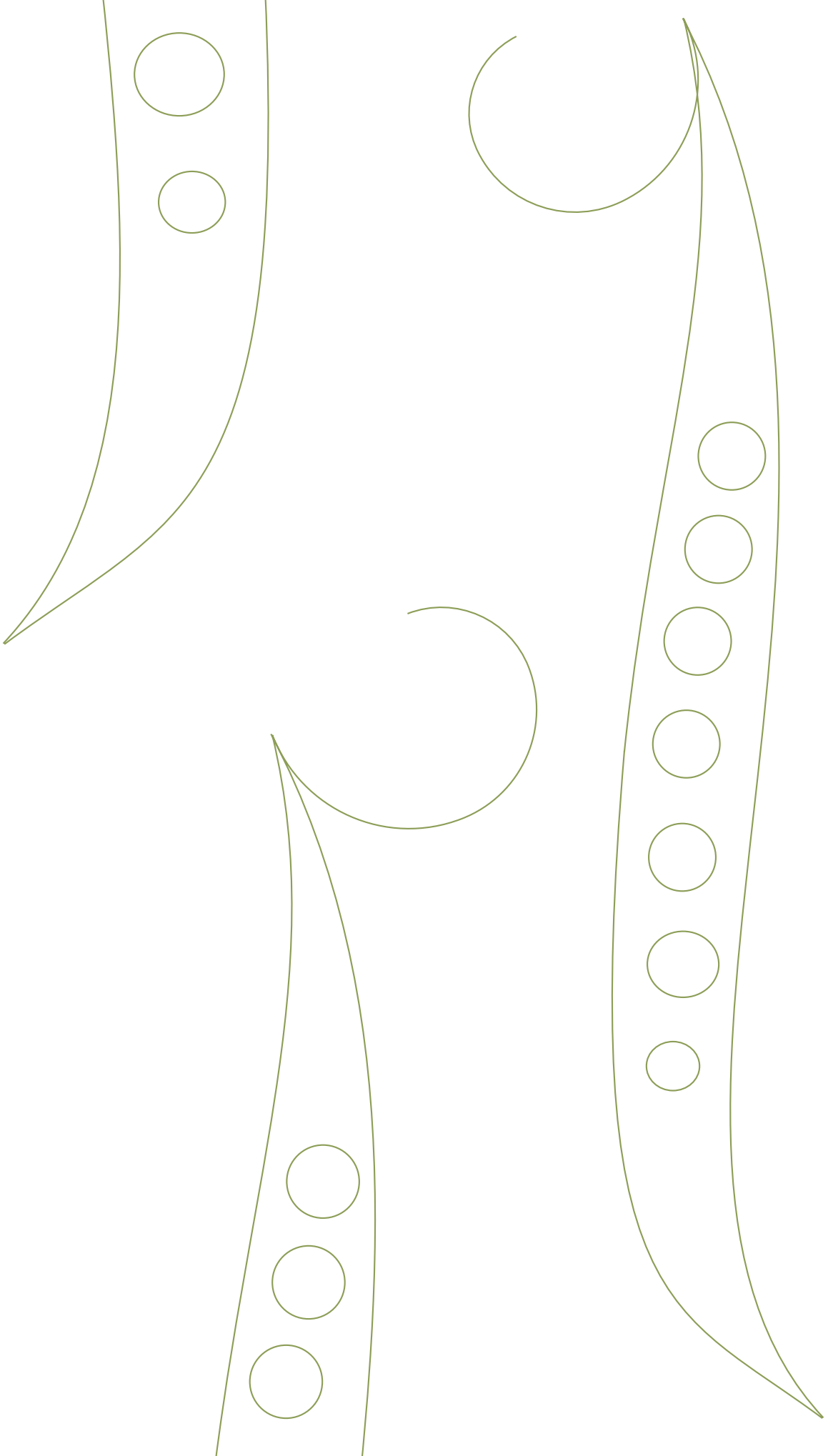
Feliați castraveții folosind o răzătoare-mandolină sau lama de feliat a unui blender. Puneți fâșiile subțiri într-o sită, presărați sare peste ele și amestecați bine, apoi lăsați să se scurgă timp de cel puțin 30 de minute.

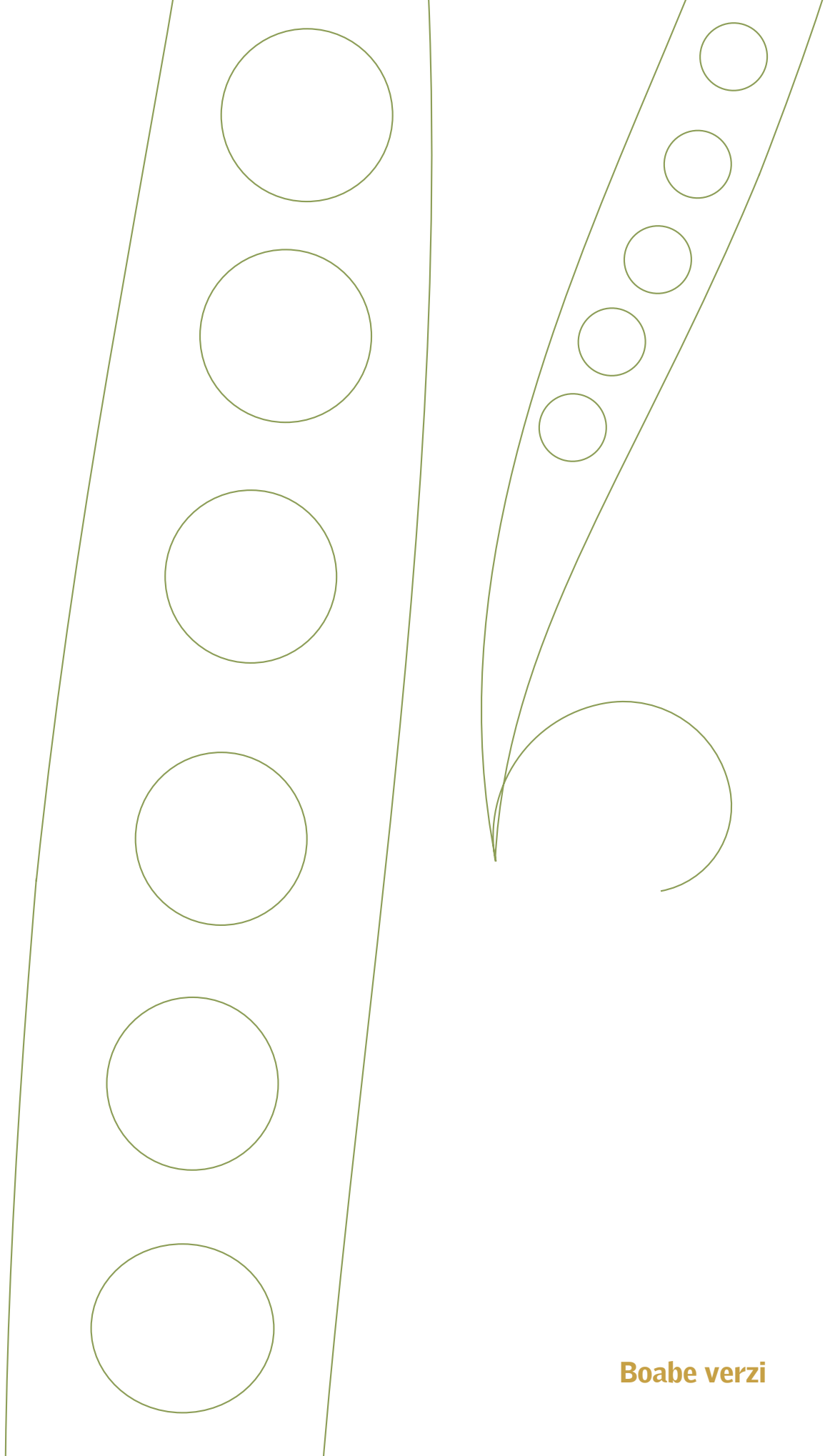
Puneți tăiețeii într-o cratiță cu apă clocotită și fierbeți 4–5 minute sau conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți și clătiți sub un jet de apă rece pentru a-i opri din fiert. Lăsați-i să se zvânte.

Puneți wakame în apă călduță aproximativ 10 minute sau până se înmoaie; scurgeți bine. Tăiați „tulpinile" tari și aruncați-le. Tăiați sau rupeți restul algelor în bucăți mari și puneți-le într-un vas mare. Adăugați tăiețeii fierți și castraveții.

Amestecați toate ingredientele sosului și adăugați-le la mixul de tăieței. Amestecați cu blândețe, apoi puneți și semințele de susan, coriandrul, menta și germenii de ridiche. Amestecați iarăși și gustați – ideea este să obțineți o aromă dulce-înțepătoare pregnantă. Dacă e nevoie, mai adăugați sare, oțet sau zahăr.

Pentru a servi, formați o grămadă de tăieței în castroanele invitaților și ornați cu germeni de ridiche.





Boabe verzi

Mix de fasole cu multe mirodenii și leuștean

Acesta este un minunat preparat aromatic ce folosește o mulțime de mirodenii, rezultând o delicatesă de tip curry. Poate fi servit cald, cu un amestec de orez basmati și orez sălbatic, sau la temperatura camerei, ca garnitură.

Leușteanul arată ca frunzele de pătrunjel, dar are un gust intens, apropiat de cel al țelinei. Veți constata că dă caracter salatelor, preparatelor cu linte și sosurilor cremoase. Dacă nu aveți leuștean, îl puteți înlocui cu tarhon sau coriandru.

Pentru 4 porții
3 linguri de ulei de măsline
1 ceapă medie, tocată mărunt
2 căței de usturoi, tocați
2 linguriițe de pastă de tomate
câte ½ linguriță de pulbere de chimion, curcuma și coriandru
câte 1 linguriță de pulbere de ghimbir și cardamom
1 praf de pulbere de cuișoare
400 g de roșii tocate la conservă (în suc propriu)
1 linguriță de zahăr pudră
150 g de mazăre de zăpadă teci, tăiate jumătăți, pe diagonală
200 g de fasole verde lată, feliată în diagonală
250 g de bob (proaspăt sau congelat)
2 linguri de leuștean tocat
sare și piper negru

Încingeți uleiul într-o cratiță mare și adăugați ceapa. Sotați la foc mediu 3 minute, amestecând frecvent; adăugați usturoiul și mai lăsați pe aragaz un minut. Adăugați pasta de tomate, mirodeniile, sare și piper după gust și continuați să fierbeți și să amestecați încă 1 minut.

Adăugați roșiile, zahărul, mazărea, bobul și fasolea. Amestecați bine. Dați în clocot, apoi acoperiți și lăsați să fiarbă la foc mic 15–20 de minute sau până când mazărea e bine pătrunsă, dar crocantă încă. Gustați și adăugați sare și piper, după gust. Adăugați leușteanul chiar înainte de a servi mâncarea, caldă sau răcită.

Burgeri cu bob

Când această rețetă a apărut pentru prima oară în *Guardian*, nu am menționat și că bobul trebuie decojit. De data asta o voi face, deoarece m-am decis să fac burgerii mai fini și mai rafinați. Trebuie să recunosc că decojirea implică mai multă muncă și vă va lua, probabil, cam 30 de minute, dar cred că această îmbunătățire merită efortul. Am mai scutit însă ceva timp eliminând sosul de smântână cu lămâie din rețeta originală. Dacă doriți, puteți servi mâncarea cu condimentele pentru rețeta Prăjiturele din cartofi dulci, de la pagina 32.

Pentru 4 persoane
câte ¾ linguriță de semințe de fenicul, chimion, respectiv coriandru
225 g de spanac
3 linguri de ulei de măsline
500 g de bob în teci (proaspăt sau congelat)
350 g de cartofi, curățați de coajă și tăiați cubulețe
½ ardei iute verde proaspăt, fără semințe și tocat mărunt
2 căței de usturoi, zdrobiți
¼ linguriță de curcuma pulbere
3 linguri de coriandru tocat
40 g de pesmet uscat
1 ou ecologic
120 ml de ulei de floarea-soarelui
4 felii de lămâie
sare și piper negru

Puneți toate semințele într-o tigaie și prăjiți-le fără ulei, la foc mare, 3–4 minute sau până încep să-și elibereze aromele. Transformați-le în pulbere în mojar și puneți-le deoparte.

Înmuiați spanacul într-o cratiță în care ați încins o lingură de ulei de măsline. Când s-a răcit suficient pentru a-l putea atinge cu mâna, stoarceți bine lichidul din el, apoi tocați-l mare și puneți-l deoparte.

Opăriți bobul în apă clocotită timp de un minut; scurgeți-l și apoi treceți-l printr-un jet de apă rece. De îndată ce s-a răcit suficient încât să puteți atinge boabele cu mâna, scoateți cojile și aruncați-le.

Fierbeți cartofii într-o oală cu apă circa 15 minute sau până când se înmoaie. Scurgeți-i și puneți-i într-un bol mare. Adăugați imediat bobul decojit, semințele măcinate, ardeiul iute, usturoiul, curcuma, cele 2 linguri de ulei de măsline rămase, sare și piper după gust. Folosiți un zdrobitor de cartofi pentru a zdrobi toate ingredientele, în bucăți mari; nu vă faceți griji dacă unele boabe de bob nu vor fi total zdrobite. Adăugați spanacul înmuiat, coriandrul tăiat și pesmetul. Gustați și, dacă mai e cazul, asezonați. La final, puneți în amestec și oul.

Udați-vă palmele și faceți din amestec chifteluțe groase de circa 2 cm și cu diametrul de circa 5 cm. Țineți-le la frigider cel puțin o jumătate de oră.

Pentru a le găti, încingeți uleiul de floarea-soarelui și prăjiți burgerii la foc iute, 5 minute pe fiecare parte sau până când devin galbeni-maronii. Serviți-i calzi, cu feliile de lămâie alături.

Gado-gado

Gado-gado ar putea fi descris cel mai bine ca o salată foarte substanțială. Nu e nevoie să-i mai adăugați nimic, are tot ceea ce-i trebuie. Un angrosist de produse orientale v-ar putea furniza toate ingredientele corespunzătoare, dar puteți folosi, probabil, și înlocuitori pe măsură. Sosul satay necesită ceva muncă, dar o merită din plin. Folosiți-l pentru a marina carnea albă sau brânza tofu ori pur și simplu turnați-l peste orez fierbinte sau tăieței de orez.

Pentru 4 porții
1 linguriță de curcuma pulbere
2 cartofii medii, curățați de coajă și tăiați felii
½ varză medie, tăiată bucăți mari
70 g de germeni de fasole
100 g de fasole franțuzească, tăiată
½ castravete mediu, tăiat felii groase
4 ouă fierte tari, tăiate sferturi
100 g de tofu tare (de pildă marca Tau Kwa), tăiată felii groase de 1 cm
chipsuri cassava (sau alt produs crocant, cum ar fi crutoane bine prăjite sau foi wonton)
3 linguri de frunze de coriandru
hașme deshidratate (de la băcănii orientale sau făcute acasă)

Pentru sosul satay
4 căței de usturoi, decojiți
1 tulpină de iarbă de lămâie, tocată mare
2½ linguri de sambal oelek (pastă indoneziană de ardei iuți pisați)
2 bucăți mici de galangal (sau rădăcină de ghimbir proaspătă și decojită)
4 hașme medii, decojite
80 ml de ulei vegetal
¾ lingură de sare
90 g de zahăr
½ lingură de paprika dulce
2 linguri de apă de tamarind (pulpă de tamarind înmuiată în puțină apă și stoarsă bine)
225 g de alune prăjite nesărate (decojite)
450 ml de apă
200 ml de lapte de cocos

Începeți cu sosul satay. Folosiți un blender mic pentru a transforma usturoiul, iarba de lămâie, sambal oelek, galangalul și hașmele într-o pastă omogenă. Adăugați puțin ulei vegetal, dacă e nevoie, pentru a omogeniza și mai bine ingredientele.

Încingeți uleiul rămas într-o cratiță medie. Adăugați pasta și gătiți la foc domol 40–50 de minute sau până când uleiul începe să se separe de pastă. Amestecați constant. După ce e gata, amestecați sarea, zahărul și paprika și adăugați-le în pasta picantă. De asemenea, turnați și apa de tamarind. Mai lăsați pe foc 10 minute.

În vreme ce se fierbe pasta, luați alunele și zdrobiți-le mare într-un blender; la final, ele trebuie să fie mai mari ca migdalele. Puneți alunele și apa într-o cratiță mică și fierbeți la foc mic 20–25 de minute sau până când amestecul se îngroașă și cea mai mare parte a apei s-a evaporat. Adăugați alunele (plus apa) la pasta picantă gătită, adăugați și laptele de cocos, iar sosul satay este gata. Țineți-l la cald.

Pregătiți două cratițe cu apă fierbinte și puneți curcuma într-una dintre ele. Fierbeți cartofii în apa de curcuma până se înmoaie, apoi zvântați-i. În cealaltă cratiță opăriți varza 1 minut; scoateți-o și opăriți și germenii de fasole 30 de secunde. Scoateți-i și pe aceștia, apoi opăriți fasolea franțuzească 4 minute și scurgeți-o (nu e nevoie să o treceți prin jet de apă rece). Păstrați aceste legume calde.

Luați un platou mare și puneți pe el toate legumele, ouăle, brânza tofu și cea mai parte din chipsuri. Cu o lingură, turnați din belșug peste ele sos satay (probabil că va mai rămâne destul sos, dar îl puteți păstra fără probleme la frigider timp de câteva zile), apoi presărați deasupra restul de chipsuri, coriandrul și hașmele deshidratate, dacă vă plac. Serviți mâncarea călduță.

Salată de fasole verde cu semințe de muștar și tarhon

Această salată – oferind un bun echilibru între prospețimea boabelor de fasole și complexitatea picantă a ierburilor aromatice și mirodeniilor – poate fi servită în numeroase împrejurări. Încercați-o alături de vindaloo de cartofi (pagina 18), de fasole untoasă prăjită cu feta, măcriș și sumac (pagina 214) sau ca garnitură pentru cotlet de miel la grătar.

Pentru 4 porții
250 g de fasole franțuzească, cu codițele tăiate
250 g de mazăre mangetout, cu codițele tăiate
250 g de mazăre verde (proaspătă sau congelată)
2 linguriță de semințe de coriandru, zdrobite mare într-un mojar
1 linguriță de boabe de muștar
3 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de semințe de negrilică
½ ceapă roșie mică, tocată mărunt
1 ardei roșu iute, puțin picant, fără semințe și feliat subțire
1 cățel de usturoi, zdrobit
coaja rasă de la 1 lămâie
2 linguri de tarhon tocat
30 g de frunze de mangold baby (opțional)
sare de mare grunjoasă

Umpleți o cratiță medie cu apă rece și dați în clocot. Opăriți fasolea franțuzească timp de 4 minute, apoi scoateți-o imediat din cratiță și puneți-o în apă foarte rece, pentru a o revigora. Scurgeți-o și uscați-o.

Puneți o tigaie cu apă pe foc până ce apa dă în fiert și opăriți în ea mazărea mangetout timp de 1 minut. Treceți-o printr-un jet de apă, scurgeți-o și uscați-o. Folosiți aceeași apă pentru a opări și mazărea verde, 20 de secunde. Treceți-o printr-un jet de apă, scurgeți-o și uscați-o. Combinați într-un bol mare fasolea, mazărea mangetout și mazărea verde.

Puneți semințele de coriandru, cele de muștar și uleiul într-o tigaie mică și încingeți-le. Când semințele încep să pocnească, turnați conținutul tigăii peste fasole și mazăre. Lăsați să se îmbibe bine, apoi adăugați semințele de negrilică, ceapa roșie, ardeiul, usturoiul, coaja de lămâie și tarhonul. Amestecați bine și asezonați cu sare, după gust.

Chiar înainte de a servi, amestecați atent frunzele de mangold, dacă folosiți, cu fasolea și mazărea, apoi puneți cu o lingură salata pe farfurii sau în castroane.

Tăieței de sticlă calzi cu soia edamame

Până de curând, boabele de soia edamame, o legumă asemănătoare cu bobul, dar mai dură și mai cărnoasă, nu se găseau decât la restaurantele japoneze. Acum, când beneficiile lor pentru sănătate au ajuns să fie lăudate pretutindeni (conțin multe proteine, acizi grași omega-3, vitamina A și multe altele), aceste boabe sunt disponibile pe scară largă, fie congelate și în păstăi, fie crude sau gătite. Soia edamame se cultivă și în Marea Britanie.

Soia edamame merge în foarte multe salate și în preparate calde. Aceasta face o mâncare ușoară și revigorantă. Puteți adăuga brânză tofu gratinată sau alune prăjite.

Pentru 4 porții
200 g de tăieței de sticlă
2 linguri de ulei de floarea-soarelui
3 căței de usturoi, zdrobiți
300 g de boabe de soia edamame, fierte
3 cepe verzi, feliate subțire (inclusiv tulpinile verzi)
1 ardei iute roșu proaspăt, tocat mărunt
3 linguri de coriandru tocat, plus câteva frunze întregi pentru ornat
3 linguri de mentă proaspătă ruptă cu mâna
3 linguri de semințe de susan, prăjite
sare după gust (opțional)

Pentru sos
2 linguri de galangal sau rădăcină proaspătă de ghimbir, rase
zeama de la 4 limete
3 linguri de ulei de arahide
2 linguri de zahăr de palmier
2 linguriițe de pastă sau pulpă de tamarind fără semințe
1 linguriță de sos de soia tamari
1 linguriță de sare de mare fină

Înmuiați tăiețeii într-un bol cu apă clocotită timp de 5 minute sau până când se înmoaie (nu-i lăsați în apă prea mult căci se vor umfla exagerat). Scurgeți-i și lăsați-i să se usuce.

Amestecați într-un bol mic toate ingredientele sosului și puneți bolul deoparte.

Încingeți uleiul de floarea-soarelui într-o tigaie mare sau într-un wok și adăugați usturoiul. Când începe să devină auriu, luați tigaia de pe foc și adăugați sosul și tăiețeii. Amestecați cu grijă, apoi adăugați cea mai mare parte din soia edamame, ceapa verde, ardeiul, coriandrul și menta. Amestecați totul și puneți iar tigaia pe foc timp de câteva secunde, doar să încălziți puțin preparatul. Gustați și adăugați sare, dacă vreți.

Puneți mâncarea pe un platou larg sau într-un bol puțin adânc și presărați deasupra boabele de edamame rămase și semințele de susan. Garnisiți cu frunze de coriandru și serviți. Puteți servi acest fel și la temperatura camerei, asezonându-l cu sare și piper când s-a răcit.

Longkou
VERMICELLI
(mung bean thread)
兄弟牌

Supă de bob cu iaurt fierbinte

Am prezentat această supă când mi s-a cerut să contribui cu o rețetă de sezon la expoziția florală a Societății Regale de Horticultură, desfășurată la palatul Hampton Court. Ea implică un oarecare efort, dar rezultatul este, așa cum se cuvine unei astfel de ocazii, de-a dreptul maiestuos.

Pentru 4 porții
6 linguri de ulei de măsline de bună calitate
1 ceapă roșie, tăiată sferturi
4 tulpini de țelină, tăiate sferturi
1 morcov mare, curățat de coajă și tăiat rondele de 2 cm
5 crenguțe de cimbru
2 frunze de dafin
30 g de frunze de pătrunjel
500 g de bob (proaspăt sau congelat)
50 g de orez cu bob lung
400 g de iaurt grecesc
2 căței de usturoi, zdrobiți
1 ou ecologic mare
3 linguri de mărar tocat mare
3 linguri de hasmațuchi tocat mare
coaja rasă și zeama de la 1 lămâie (opțional)
sare și piper alb

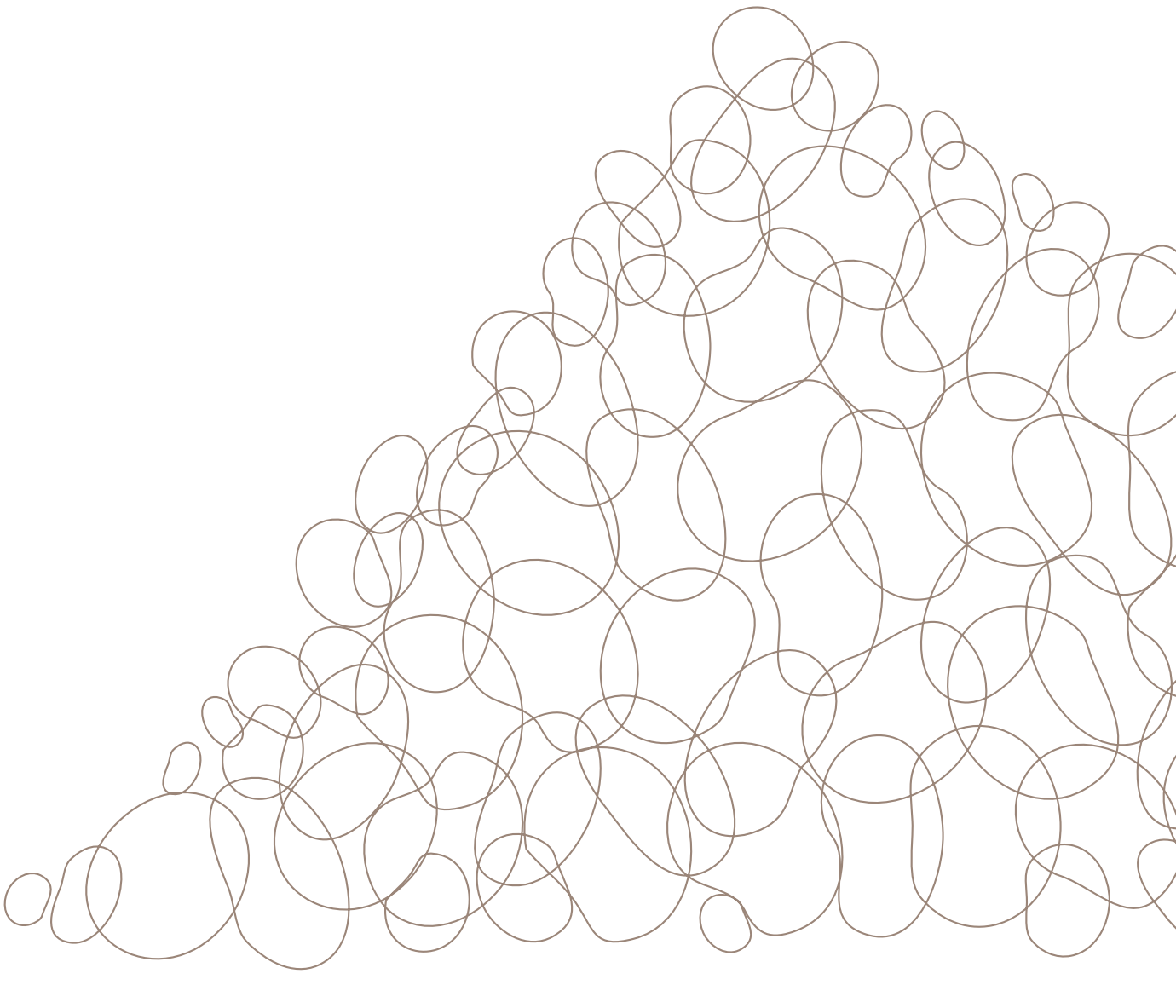
Începeți prin a face o supă de legume. Turnați 2 linguri de ulei de măsline într-o cratiță mare. Încingeți uleiul și adăugați ceapa, țelina și morcovul. Sotați la foc mediu timp de 5 minute; ideea este să înmuiați legumele, fără să devină maronii. Apoi adăugați cimbrul, frunzele de dafin și pătrunjelul și acoperiți cu 1,2 litri de apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul, acoperiți și lăsați să fiarbă molcom timp de 30 de minute.

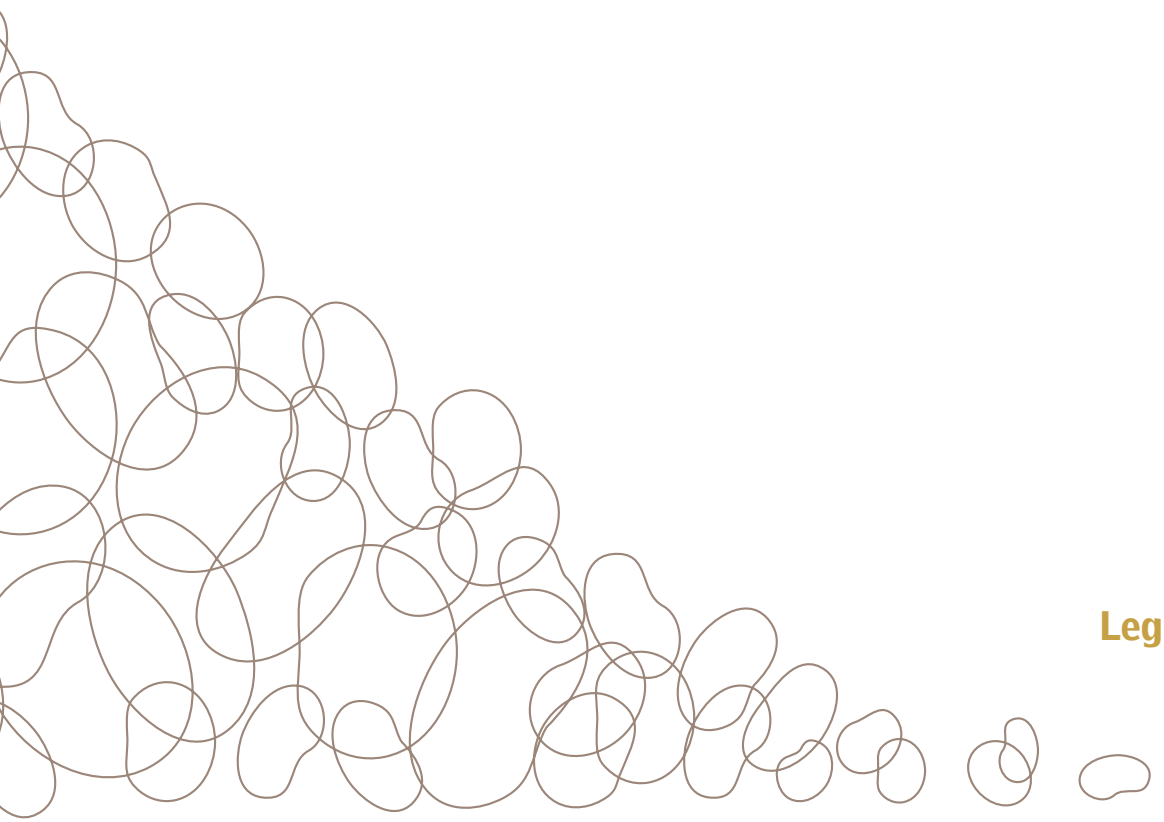
Cât se fierbe supa, treceți la partea mai complicată a rețetei – pregătirea bobului. Dați în clocot apa dintr-o cratiță, puneți în ea bobul și fierbeți doar un minut. Scurgeți și treceți păstăile printr-un jet de apă rece, pentru a le opri din fiert. Îndepărtați cojile presând cu mâinile pe ambele părți, astfel ca boabele moi să iasă ușor; aruncați păstăile.

Când supa este gata, strecurați-o printr-o sită într-o cratiță medie; păstrați legumele și verdețurile în sită. Adăugați orezul în lichidul rămas. Dați în clocot, apoi fierbeți cu capac la foc mic timp de 20 de minute. Adăugați jumătate din cantitatea de bob, sare și piper după gust, și folosiți un blender pentru a pasa supa, astfel încât aceasta să devină foarte fină. Amestecați iaurtul, usturoiul și oul într-un bol mare, termorezistent. Adăugați o lingură mare de supă fierbinte și amestecați bine. Continuați să adăugați treptat supă, până ați mixat cel puțin aproape jumătate din ea. (Este important să faceți acest lucru încet, altfel iaurtul s-ar putea tăia din cauza diferenței de temperatură.)

Turnați iaurtul puțin încălzit în cratița care conține restul de supă. Puneți la foc mediu și încălziți supa, amestecând constant. Aveți grijă ca supa să nu înceapă să fiarbă! Gustați și dregeți de sare și piper, dacă doriți.

Turnați supa în patru boluri puțin adânci și adăugați bobul rămas. Ornați generos cu mărar, hasmațuchi și coajă de lămâie și picurați deasupra cele 4 linguri de ulei de măsline rămase (acest lucru e important), plus puțină zeamă de lămâie, dacă vă place.





Leguminoase uscate

Galete cu linte Puy

Iată o rețetă care poate părea puțin demodată, amintind de vechiul *vol-au-vents*, dar în definitiv toate lucrurile bune revin la modă și sunt sigur că această versiune modernizată îi va face pe invitați să vă laude ca pe o gazdă plină de imaginație. Boabele de linte sunt delicioase și ca atare, fără baza de aluat.

Puteți trece peste prăjirea și măcinarea semințelor dacă preferați, utilizând în schimb pulbere de mirodenii din comerț, dar în acest caz înjumătățiți cantitatea.

Pentru 4 porții
200 g de linte Puy
2 frunze de dafin
2 linguriițe de semințe de chimion
2 linguriițe de semințe de coriandru
5 linguri de ulei de măsline,
plus încă puțin pentru final
1 ceapă medie, tocată mare
2 căței de usturoi, zdrobiți
250 g de iaurt grecesc
50 g de spanac baby
3 linguri de coriandru tocat
3 linguri de mentă tocată
zeama de la 1 lămâie
400 g de aluat de patiserie
de cea mai bună calitate
1 ou ecologic, bătut
sare și piper negru

Fierbeți lintea într-un litru de apă, împreună cu frunzele de dafin, timp de 20–30 de minute sau până când e bine pătrunsă. Scurgeți-o într-o sită și puneți-o deoparte.

Într-o tigaie mică, prăjiți fără ulei semințele de chimion și de coriandru timp de 2 minute sau până când încep să-și elibereze aromele. Măcinați-le folosind mojarul cu pistil.

Încingeți 1 lingură de ulei de măsline într-o cratiță mică și căliți ceapa la foc mic 6–8 minute sau până când devine aurie și foarte moale. Adăugați mirodeniile măcinate și usturoiul și lăsați pe foc încă 2 minute. Amestecați-le apoi cu lintea și puneți deoparte, să se răcească. După ce s-au răcit, adăugați iaurtul, spanacul, ierburile, zeama de lămâie și uleiul de măsline rămas. Gustați și adăugați sare și piper.

Desfășurați aluatul de patiserie gros de 3 mm și tăiați din el patru cercuri cu diametrul de circa 8 cm. Puneți-le pe o tavă de copt și lăsați-le la frigider 30 de minute. Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6).

Ungeți bine aluatul cu oul bătut și dați la cuptor timp de 10–15 minute sau până când devine auriu deasupra și dedesubt. Lăsați-l să se răcească puțin.

Pentru a servi, puneți discurile coapte în mijlocul a patru farfurii. Pe ele așezați amestecul de linte, în așa fel încât marginea discurilor abia să se vadă. Încheiați picurând deasupra puțin ulei de măsline.

Hummus cu ful

Când mă aflu în Israel, merg adesea la Abu Hassan, în Jaffa, un mic birt la ușa căruia există mereu o coadă nesfârșită de arabi și de evrei la ora prânzului. Este unul dintre acele locuri unice pe care le iubesc atât de mult, specializat într-un singur lucru, dar făcându-l la perfecție. Abu Hassan prepară unul dintre cele mai bune hummusuri din lume. Servit cald cu ful – care este o pastă sățioasă de fasole uscată –, acesta reprezintă un preparat popular pentru mic dejun sau prânz în rândul libanezilor, palestinienilor, sirienilor și israelienilor. Servit cu pită caldă, ceapă crudă și ouă fierte tari, nu reprezintă, desigur, cea mai ușoară mâncare, dar e absolut delicios. Pentru o experiență mai simplă, faceți doar hummus și serviți-l cald sau răcit (poate fi ținut la frigider până la două zile). (Vezi imaginea de la pagina 212.)

Pentru 6 porții
500 g de năut uscat
1½ lingură de bicarbonat de sodiu
250 g de pastă tahini
50 ml de zeamă de lămâie
6 căței de usturoi, zdrobiți
sare

Pentru ful
300 g de bob uscat
160 ml de ulei de măsline
160 ml de zeamă de lămâie
1 lingură de chimion pulbere
4 căței de usturoi, zdrobiți

Pentru servit
1 linguriță de paprika dulce
6 linguri de pătrunjel tocat mare (opțional)
3 ouă ecologice, fierte tari și tăiate sferturi
1 ceapă medie, tăiată în 6 felii (opțional)

Înainte de a le găti, năutul și bobul trebuie lăsate la înmuiat peste noapte. Puneți-le în două vase diferite și turnați peste ele o cantitate de apă rece de două ori mai mare decât volumul lor. Adăugați 1 lingură de bicarbonat de sodiu în vasul cu năut. Lăsați ambele vase deoparte. A doua zi, scurgeți și clătiți cu apă rece.

Pentru a prepara hummusul, puneți năutul înmuiat și bicarbonatul de sodiu rămas într-o cratiță medie și turnați deasupra o cantitate de apă rece de două ori mai mare decât volumul boabelor de năut. Dați în clocot, apoi lăsați să fiarbă la foc mic 2–3 ore sau până când năutul e moale și ușor de pisat. Dacă e nevoie, adăugați mai multă apă în timpul fierberii ca boabele de năut să fie mereu cufundate în lichid. Scurgeți-le și păstrați zeama în care au fiert.

Puneți boabele de năut calde într-un blender, păstrând câteva pentru ornat, la final, și adăugați pasta tahini, zeama de lămâie, usturoiul și 1 linguriță de sare. Mixați 1–2 minute până obțineți o pastă omogenă și foarte fină. Adăugați puțin din lichidul în care a fiert năutul și mixați iarăși. În final, textura trebuie să fie foarte moale, aproape fluidă, dar să-și păstreze forma. Gustați și mai adăugați sare, dacă doriți. Păstrați la cald.

În timp ce fierbe năutul, pregătiți fulul. Puneți bobul într-o cratiță medie și turnați o cantitate de apă rece de două ori mai mare decât volumul de bob. Lăsați să fiarbă domol circa 3 ore (poate și mai mult), adăugând apă dacă e cazul. La final, nu trebuie să mai fie aproape deloc lichid în cratiță (scurgeți-l dacă e nevoie), iar boabele trebuie să fi început să se sfărâme sau să fie ușor de zdrobit cu o furculiță. Luați de pe foc și adăugați jumătate din uleiul de măsline, jumătate din zeama de lămâie, chimionul, usturoiul și 1 linguriță de sare. Gustați și asezonați.

Pentru a servi, puneți hummusul cald în farfurii individuale. Cu o lingură, turnați ful în centrul farfuriei și picurați uleiul de măsline și zeama de lămâie rămase, deasupra și în jurul hummusului. Presărați paprika, ornați cu boabele de năut rămase, cu mult pătrunjel, dacă folosiți, și așezați alături și feliile de ou și de ceapă.

Sote de năut cu iaurt grecesc

Aceasta e o mâncare simplă și rapidă, ce poate fi servită caldă sau la temperatura camerei. Când nu e sezonul mangoldului, încercați o combinație de spanac și rucola (nu va fi nevoie să le opăriți) și presărați deasupra sumac sau pulbere de limetă iraniană (pagina 245). (Vezi imaginea de la pagina 213.)

Pentru 4 porții
300 g de mangold
75 ml de ulei de măsline,
plus încă puțin pentru final
4 morcovi medii, curățați și tăiați
cubulețe cu latura de 1 cm
1 linguriță de semințe de chimen
250 g de năut proaspăt fiert
(și cel de la conservă e bun)
1 cățel de usturoi, zdrobit
1 lingură de mentă tocată
1 lingură de coriandru tocat
1 lingură de zeamă de lămâie
sare și piper negru

Pentru sos
100 g de iaurt grecesc
1 lingură de ulei de măsline

Separați de frunze tulpinile albe ale mangoldului. Opăriți tulpinile în multă apă sărată timp de 3 minute. Adăugați frunzele și mai lăsați la foc 2 minute, apoi scurgeți-le pe toate. Treceți și tulpinile, și frunzele printr-un jet de apă rece și stoarceți-le bine, apoi tocați-le mare.

Încingeți uleiul de măsline într-o cratiță mare. Adăugați morcovii și semințele de chimen și sotați 5 minute la foc mediu. Adăugați mangoldul și năutul și mai sotați 6 minute. Apoi puneți usturoiul, ierburile, zeama de lămâie, sare și piper după gust. Luați de pe foc și lăsați să se răcească puțin. Gustați și asezonați.

Pentru a servi, amestecați iaurtul și uleiul de măsline și potriviți de sare și piper. Turnați legumele în farfurii și puneți deasupra o lingură mare din sosul de iaurt. Presărați piper proaspăt măcinat și picurați, pe final, puțin ulei de măsline.

Fasole untoasă prăjită cu feta, măcriș și sumac

Am știut că am dat peste o adevărată comoară atunci când, recent, am descoperit sumac în raionul de mirodenii al magazinului Waitrose, unde îmi fac de obicei cumpărăturile. Știu că Waitrose e un magazin de lux, dar cine auzise măcar de sumac sau za'atar acum câțiva ani? Deși nu-mi pot revendica întregul merit, acesta este un prim pas către introducerea unei noi și incitante mirodenii în bucătăria britanică și răspunsul meu adresat scepticilor care adesea mă întreabă de ce folosesc asemenea ingrediente exotice, imposibil de găsit. În cazul în care nu locuiți în aceeași zonă cu mine, vă puteți procura za'atar și sumac din magazinele orientale sau le puteți cumpăra online de la www.steenbergs.co.uk. Dacă nu puteți face rost de măcriș, folosiți în locul lui spanac și dublați cantitatea de zeamă de lămâie.

Pentru 4 porții
450 g de fasole untoasă uscată
2 linguri de bicarbonat de sodiu
60 g de unt
4 linguri de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
8 cepe verzi, tăiate fâșii pe lungime
1 cățel de usturoi, zdrobit
2 ardei iuți roșii proaspeți, feliați subțire (opțional)
200 g de măcriș, tăiat fâșii de 2 cm, plus încă puțin, feliat foarte subțire, pentru final
½ linguriță de sare
1½ lingură de zeamă de lămâie
150 g de brânză feta, sfărâmată bucăți
2 linguriițe de sumac
1 mână de ierburi aromatice tocate mărunt, cum ar fi mărar sau hasmațuchi

Puneți boabele de fasole într-un bol mare și turnați deasupra o cantitate de apă rece de două ori mai mare decât volumul lor, precum și bicarbonatul de sodiu. Lăsați să se înmoaie bine peste noapte.

A doua zi, scurgeți fasolea, puneți-o într-o cratiță mare și acoperiți-o cu multă apă. Dați în clocot și lăsați-o să fiarbă cel puțin 30 de minute sau până când e moale, dar nu se sfărâmă. Gătitul fasolei ar putea dura o oră, în funcție de mărimea și de prospețimea boabelor. Adăugați apă în timpul fierberii dacă e necesar. Când e gata, scurgeți fasolea.

Pasul următor va fi prăjirea ușoară a boabelor de fasole. Poate că va fi nevoie să faceți această operațiune în trei-patru serii, în funcție de mărimea cratiței pe care o folosiți. Încingeți bine o parte din unt și uleiul de măsline. Adăugați boabe de fasole cât să acopere fundul cratiței și prăjiți la foc mediu 1–2 minute pe fiecare parte sau până când coaja devine galbenă-maronie și începe să facă băsici. Scoateți fasolea într-un bol mare și continuați cu o altă serie de unt, ulei și fasole.

Când prăjiți ultima serie, de îndată ce boabele sunt aproape făcute, adăugați ceapa verde, usturoiul, măcrișul, ardeiul, dacă folosiți, și sotați aproximativ un minut. Adăugați apoi în cratiță fasolea deja prăjită, luați de pe foc și dregeți de sare. Lăsați fasolea să se răcească de tot sau să fie doar călduță.

Gustați boabele, pentru a le asezona la nevoie, turnați puțină zeamă de lămâie, apoi presărați deasupra bucățile sfărâmate de feta, sumacul, ierburile tocate și puțin măcriș tocat foarte mărunt. Încheiați picurând peste toate ulei de măsline.

Țelină și linte cu alune și mentă

Țelina este, probabil, rădăcinoasa mea favorită. E delicată, dar foarte cărnoasă și are o finețe elegantă. Ca toate legumele de soi, e de-a dreptul minunată când este preparată simplu, doar cu puțin ulei de măsline. Aici, ea conlucrează cu lintea și alunele pentru a crea un foarte sățios fel principal de toamnă. Serviți mâncarea caldă, cu o salată de ridichi, castraveți și mărar, dreasă cu sos de smântână și ulei de măsline. Sau lăsați-o să se răcească de tot și luați-o la birou, pentru prânz, sau la un picnic.

Pentru 4 porții
60 g de alune întregi (cu coji)
200 g de linte Puy
700 ml de apă
2 frunze de dafin
4 crenguțe de cimbru
1 țelină mică (650 g), curățată și tăiată rondele groase de 1 cm
4 linguri de ulei de măsline
3 linguri de ulei de alune
3 linguri de oțet de vin roșu de calitate
4 linguri de mentă tocată
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 140°C (nivelul 1). Puneți alunele pe o tavă mică și coaceți-le la cuptor 15 minute. Lăsați-le să se răcească, apoi tăiați-le bucăți mari.

Amestecați lintea, apa, frunzele de dafin și cimbrul într-o cratiță mică. Dați în clocot, apoi lăsați să fiarbă la foc mic timp de 15–20 de minute sau până când lintea este fiartă al dente. Scurgeți printr-o sită.

Între timp, într-o cratiță separată, fierbeți țelina într-o cantitate mare de apă sărată, timp de 8–12 minute sau până când se înmoaie. Scurgeți-o, de asemenea.

Într-un vas mare, amestecați lintea fierbinte (dacă apucă să se răcească nu va mai absorbi toate aromele) cu uleiul de măsline, 2 linguri de ulei de alune, oțetul, piperul negru și multă sare. Adăugați țelina și amestecați bine. Gustați și asezonați.

Pentru a servi mâncarea imediat, adăugați jumătate din cantitatea de mentă și de alune. Puneți preparatul pe farfurii sau într-un bol și picurați deasupra restul de ulei de alune. Ornați cu menta și alunele rămase.

Pentru a servi mâncarea rece, așteptați ca lintea și țelina să se răcească, înainte de o ultimă asezonare, când veți mai putea adăuga și oțet, dacă doriți. Puneți uleiul de alune, menta și alunele în același fel ca mai sus.

Supă de năut, roșii și pâine

Iată o variantă a preparatului toscan *ribollita*. Situată undeva între supă și tocană de legume, această mâncare este sățioasă și confortabilă, după care nu veți mai simți nevoia de altceva – poate doar de o pernă pe care să vă odihniți. Puteți reduce sau crește cantitatea de lichid pentru a obține consistența dorită.

Pentru 4–6 porții
1 ceapă mare, feliată
1 bulb mediu de fenicul, feliat
circa 120 ml de ulei de măsline
1 morcov mare, curățat,
tăiat în două pe lungime și feliat
3 tulpini de țelină, feliate
1 lingură de pastă de tomate
250 ml de vin alb
400 g de roșii-prună italienești,
la conservă
1 lingură de oregano tocat
2 linguri de pătrunjel tocat
1 lingură de frunze de cimbru
2 frunze de dafin
2 linguriță de zahăr pudră
1 litru de supă de legume
160 g de pâine de casă de o zi
(fără coajă)
400 g de năut proaspăt fiert
(se poate folosi și conservat)
4 linguri de pesto de busuioc (cumpărat
sau proaspăt făcut; vezi rețeta
Salată de cartofi Jersey Royal
de la pagina 20)
1 mână de frunze de busuioc,
pentru servit (opțional)
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Puneți ceapa și feniculul într-o cratiță mare, adăugați 3 linguri de ulei și sotați la foc mediu timp de 4 minute. Adăugați morcovul și țelina și lăsați pe foc încă 4 minute, până ce legumele se înmoaie, amestecând constant. Puneți apoi pasta de tomate și amestecați timp de un minut. Adăugați vinul și lăsați să fiarbă în clocote mici 1–2 minute.

Adăugați roșiile din conservă, cu tot cu suc, ierburile, zahărul, supa de legume, sare și piper după gust. Dați în clocot, apoi acoperiți și lăsați să fiarbă domol circa 30 de minute.

În acest timp, rupeți pâinea bucăți mari, cu mâinile. Turnați peste ea 2 linguri de ulei și puțină sare și coaceți-o la cuptor, într-o tavă, timp de 10 minute sau până când devine foarte uscată. Scoateți-o de la cuptor și lăsați-o deoparte.

Cu aproximativ 10 minute înainte să serviți supa, puneți năutul într-un bol și sfărâmați puțin boabele cu un zdrobitor de cartofi sau cu capătul unui făcăleț; unele boabe trebuie să rămână întregi. Adăugați năutul în supă și lăsați să mai fiarbă la foc mic 5 minute. Adăugați apoi pâinea prăjită, amestecați bine și mai țineți pe aragaz 5 minute. Gustați supa și dregeți-o de sare și piper.

Turnați în castroane supa fierbinte. Puneți cu o lingură puțin pesto în mijloc, picurați din belșug ulei de măsline și încheiați cu o cantitate generoasă de frunze de busuioc rupte bucăți, dacă vă place.

Linte verde, sparanghel și măcriș

Când această rețetă a fost publicată pentru prima oară, am folosit la ea brânză pecorino nematurată, astfel încât să nu eclipsez aroma sparanghelului. Dar de atunci am realizat că sparanghelul proaspăt are o persistență deosebită și poate să-și reverse aromele chiar și asupra unor mâncăruri mai grase. Pe de altă parte, o brânză aromată de oaie e ideală cu linte.

Pentru 4 porții mari
200 g de linte verde
120 g de măcriș (fără codițele groase)
40 g de pătrunjel
150 ml de ulei de măsline light
1 lingură de oțet de vin roșu
1 cățel de usturoi, zdrobit
400 g de tulpini fine de sparanghel
100 g de brânză pecorino semimaturată (sau una dintre varietățile mai grase de Manchego), sfărâmată bucăți
ulei de alune pentru final (opțional)
4 felii de lămâie
sare și piper negru

Spălați lintea în apă rece, apoi puneți-o într-o cratiță cu multă apă proaspătă și dați-o în clocot. Lăsați să fiarbă la foc mic 15 minute sau până când boabele sunt fierte, dar nu au început să se fărâme.

Cât timp se fierbe lintea, puneți într-un blender jumătate din cantitatea de măcriș, uleiul de măsline, oțetul, usturoiul, precum și sare și piper. Mixați până obțineți o pastă fină, pe care o veți turna într-un bol.

De îndată ce boabele de linte sunt fierte, zvântați-le bine și amestecați-le, cât sunt încă fierbinți, cu dressingul de măcriș. Gustați și asezonați; probabil va fi nevoie să mai adăugați sare.

Fierbeți sparanghelul în apă sărată și clocotită timp de 2–3 minute și apoi scurgeți-l. Tăiați tulpinile bucăți lungi de circa 6 cm.

Puteți servi salata călduță sau la temperatura camerei. Amestecați lintea, sparanghelul și cea mai mare parte din măcrișul rămas. Adăugați bucățile de brânză atunci când puneți salata pe platou. Stropiți cu ulei de alune, dacă folosiți, și ornați cu restul de măcriș. Serviți cu felii de lămâie alături.

Linte roșie picantă cu iaurt și castraveți

Prietena și colega mea Helen Goh este o adevărată enciclopedie culinară. Întotdeauna sunt uimit de câte știe și de cât de ușor îi este să-și reamintească toate aceste cunoștințe. După ce i-am sugerat că voi încerca această rețetă, Helen a început să-mi recite rapid lunga listă de ingrediente și de cantități necesare, ca și cum ar fi citit din notițele ei, deși nu mai gătise acest fel de ani de zile. Și n-a uitat nici un singur ingredient!

Pentru 2–4 porții
200 g de linte roșie decojită
350 ml de apă
50 g de coriandru în legătură, plus
câteva frunze pentru ornat
1 ceapă roșie mică
40 g de rădăcină de ghimbir
proaspăt, ras
3 căței de usturoi, decojiți
1 ardei iute verde proaspăt,
nu foarte picant
1½ linguriță de semințe
de muștar negru
4 linguri de ulei de floarea-soarelui
1½ linguriță de coriandru pulbere
1 linguriță de chimion pulbere
½ linguriță de curcuma pulbere
¼ linguriță de paprika dulce
10 frunze de curry
300 g de roșii decojite tocate
(proaspete sau conservate)
2 linguriițe de zahăr pudră
¼ linguriță de schinduf (opțional)
un vârf de cuțit de asafoetida
(opțional)
150 g de iaurt grecesc
75 g de castraveți, tocați cubulețe mici
1½ lingură de ulei de măsline
70 g de unt nesărat
1½ lingură de zeamă de limetă
sare

Spălați lintea sub un jet abundent de apă rece, apoi înmuiați-o în 350 ml de apă timp de 30 de minute.

Tăiați legătura de coriandru undeva la mijloc pentru a obține o jumătate cu frunze și una cu tulpina și rădăcina. Tăiați-i frunzele mare și puneți-le deoparte. Puneți capetele de la tulpini în cuva unui blender și adăugați ceapa, ghimbirul, usturoiul și ardeiul iute – toate rupte bucăți mari. Mixați câteva secunde pentru a tăia mărunt toate ingredientele, însă fără a le transforma într-o pastă.

Puneți semințele de muștar într-o cratiță cu fund gros și încingeți-le la foc mediu. Când încep să pocnească, adăugați amestecul de ceapă tocată și uleiul de floarea-soarelui. Căliți și amestecați pe foc mic circa 10 minute. Adăugați pulberea de coriandru, chimionul, curcuma, paprika și frunzele de curry și continuați să mai căliți și să amestecați alte 5 minute.

Adăugați apoi lintea și apa în care ați înmuiat-o, roșiile, zahărul, schinduful și asafoetida, dacă folosiți, plus puțină sare. Acoperiți cu capac și lăsați să fiarbă la foc mic 30 de minute sau până când lintea e bine făcută.

Între timp, amestecați iaurtul, castraveții, uleiul de măsline și puțină sare.

Adăugați peste linte untul, zeama de limetă și frunzele tocate de coriandru; gustați și asezonați generos cu sare. Turnați mâncarea în farfurii, cu o lingură din sosul de iaurt deasupra, și ornați cu frunze de coriandru.

Linte Castellucio cu roșii și gorgonzola

Lintea Castellucio din Umbria are boabe mici și cafenii, ca niște mărgele, cu o aromă delicată și o minunată textură moale. Ca și boabele de linte Puy, ele nu se sfărâmă în timpul fierberii, ceea ce le face ideale pentru salate. Le puteți găsi la magazinele cu delicatese italiene, iar dacă nu găsiți, puteți folosi linte Puy. Acest preparat consistent, care trebuie consumat la temperatura camerei, poate fi servit ca atare sau cu legume verzi de sezon gătite la aburi, cum ar fi broccolini sau fenicul baby.

Pentru 4 porții
1 ceapă roșie mică, feliată foarte subțire
1 lingură de oțet de vin roșu de bună calitate
1 linguriță de sare de mare Maldon
250 g de linte Castelluccio
3 linguri de ulei de măsline
1 cățel de usturoi, zdrobit
3 linguri de hasmațuchi (sau pătrunjel) tocat
3 linguri de arpagic tocat
4 linguri de mărar tocat
80 g de gorgonzola slabă, tăiată bucăți mari
piper negru

Pentru roșiile coapte la cuptor
400 g de roșii-prună (circa 5 bucăți)
8 crenguțe de cimbru
1 lingură de ulei de măsline
2 linguri de oțet balsamic gros

Începeți prin a pregăti roșiile coapte la cuptor. Încălziți cuptorul la 130°C (nivelul ½). Tăiați în patru roșiile, pe verticală, și puneți-le cu coaja în jos pe hârtie de copt, într-o tavă. Aranjați crenguțele de cimbru deasupra lor. Picurați peste ele ulei de măsline și oțet balsamic și presărați puțină sare. Lăsați-le să se coacă timp de 1 ½ oră sau până când sunt pe jumătate uscate. Aruncați cimbrul și lăsați roșiile să se răcească puțin.

Între timp, puneți ceapa roșie într-un bol mediu, turnați deasupra ei oțet și presărați sare Maldon. Amestecați, apoi lăsați câteva minute să se înmoaie.

Puneți lintea într-o cratiță cu apă clocotită (apa trebuie să depășească boabele de linte cu 3 cm) și fierbeți 20–30 de minute sau până când se înmoaie boabele. Scurgeți-le bine într-o sită și, cât sunt calde încă, adăugați ceapa feliată. De asemenea, adăugați uleiul de măsline, usturoi și piper negru. Amestecați bine și lăsați să se răcească. De îndată ce s-au răcit, puneți ierburile aromatice și amestecați cu grijă. Gustați și asezonați.

Pentru a servi, puneți lintea pe un platou sau într-un bol mare, integrând gorgonzola și roșiile ca într-o piramidă. Stropiți deasupra cu sucul în care s-au copt roșiile și serviți.

Socca

În cursul unei vizite în sudul Franței, eu și partenerul meu, Karl, am fost invitați la Grain de Sel, un restaurant la minut din satul Cogolin, condus de un cuplu inspirat, Anne și Philippe Audibert. Printre alte preparate strălucite făcute din produsele locale, pe care Philippe le cumpără zilnic din piața satului, am fost servit cu o variantă a renumitei *pissaladière*. În locul bazei normale de aluat, Philippe a folosit un aluat socca, o specialitate din Nisa, făcută din făină de năut, apă și ulei de măsline. El a fost îndeajuns de generos încât să-mi dezvăluie rețeta.

Pentru 4 porții
300 g de roșii cherry, tăiate jumătăți
ulei de măsline
800 g de ceapă albă, tăiată rondele subțiri
2 linguri de frunze de cimbru
½ linguriță de oțet de vin alb
230 g de făină de năut (făină gram)
450 ml de apă
2 albușuri
smântână pentru servit
sare și piper negru

Începeți cu roșiile. Încălziți cuptorul la 130°C (nivelul ½). Puneți roșiile cu partea tăiată în sus într-o mică tavă de copt, presărați peste ele sare, piper și picurați puțin ulei. Lăsați-le la cuptor 25 de minute sau până când sunt semicoapte. Roșiile nu trebuie să fie complet uscate.

Între timp, încingeți 4 linguri de ulei de măsline într-o tigaie mare. Adăugați ceapa, cimbrul, sare și piper și căliți la foc iute, amestecând, timp de un minut. Reduceți flacăra aragazului la foc mic și mai căliți 20 de minute, amestecând ocazional. Ceapa trebuie să fie complet moale, dulce și galbenă-maronie, dar nu foarte înnegrită. La final, adăugați oțetul, apoi gustați și asezonați.

După ce ați scos roșiile, creșteți temperatura cuptorului la 170°C (nivelul 3).

Pentru aluatul de clătite, puneți într-un vas făina de năut, apa, 1½ lingură de ulei de măsline, ¾ linguriță de sare și puțin piper. Frământați bine cu mâna până când aluatul e total omogen. Într-un bol separat, amestecați albușurile până se întăresc destul de bine și încorporați-le cu grijă în aluat.

Pentru a face clătitele, mai întâi așezați hârtie de copt în două tăvi și ungeți hârtia cu puțin ulei; puneți-le deoparte. Apoi luați o tigaie mică antiaderentă cu diametrul bazei în jur de 14 cm și ungeți-o cu foarte puțin ulei de măsline. Puneți-o la foc mare timp de 1–2 minute, apoi reduceți focul la mediu și turnați un sfert din aluatul socca, pentru a obține o clătită groasă cam de 5 mm. După aproximativ 2 minute vor apărea la suprafață bule de aer, iar clătita își va fi format baza. Folosiți o paletă pentru a dezlipi marginile clătitei de pe tigaie, apoi ridicați clătita cu atenție și întoarceți-o pe cealaltă parte. Mai coaceți-o un minut și transferați-o imediat în tava cu hârtie de copt unsă. Repetați operațiunea pentru restul aluatului. După ce ați terminat de făcut clătitele, puneți-le la cuptor, în tăvi, timp de 5 minute.

Pentru a servi, presărați ceapa peste clătite; ele vor trebui acoperite complet. Deasupra feliilor de ceapă aranjați jumătățile de roșii. Dați apoi la cuptor, pentru a se încălzi, timp de 4 minute. Serviți preparatul cald, cu smântână alături.

Cereale

Salată de avocado, quinoa și bob

O salată simplă, pentru un brunch de primăvară. Serviți-o cu o pâine de calitate și va fi suficient.

Pentru 6 porții
200 g de quinoa
500 g de bob păstăi
(proaspăt sau congelat)
2 lămâi medii
2 fructe de avocado mici și coapte
2 căței de usturoi, zdrobiți
200 g de ridichi roșii, tăiate
jumătăți, în lungime
50 g de creson purpuriu (sau frunze
mici de busuioc purpuriu)
1 lingură de chimion pulbere
75 ml de ulei de măsline
¼ linguriță de fulgi de chilli
sare și piper negru

Puneți quinoa într-o cratiță cu multă apă, dați în clocot și fierbeți la foc domol 9 minute. Scurgeți printr-o sită fină, clătiți sub jet de apă rece și lăsați quinoa să se zvânte.

Puneți bobul într-o cratiță cu apă clocotită, dați în clocot din nou și scurgeți imediat printr-o sită. Răcoriți cu un jet de apă rece și lăsați să se usuce. Apoi, cu grijă, scoateți fiecare boabă cu degetele pentru a îndepărta cojile, pe care le veți arunca.

Luați lămâile și folosiți un cuțitaș ascuțit pentru a tăia partea de sus și de jos. Țineți fiecare lămâie pe tocător și tăiați-i marginile, urmând curba naturală, spre a îndepărta coaja și pielița albă. Deasupra unui vas mare, faceți incizii între membrane pentru a elibera segmentele individuale de pulpă în vas. Stoarceți zeama din membrană în vas, odată cu segmentele de pulpă.

Decojiți fructele de avocado și scoateți-le sâmburii. Tăiați-le felii subțiri, apoi puneți-le în vas și apăsați-le, pentru a se înmuia în zeama de lămâie. De îndată ce quinoa s-a uscat, puneți-o în vas. Adăugați bobul, usturoiul, ridichile, jumătate din creson, chimionul, uleiul de măsline, fulgii de chilli, sare și piper. Amestecați-le foarte atent, fără să spargeți fructele de avocado. Gustați și mai adăugați sare și piper, dacă doriți. Puneți pe un platou și ornați cu cresonul rămas.

Orez cu lapte de cocos, sambal și bame

Micul dejun este singura masă a zilei când barierele culturale nu sunt ușor de trecut – până și oamenii cei mai dornici de noi experiențe și mai îndrăzneți preferă să aleagă preparate pe care le știu și le apreciază, adică mâncarea „ca la mama acasă". Prietenei mele Helen Goh, care a crescut în Malaysia, îi este extrem de dificil să mănânce altceva dimineața decât micul dejun tradițional malaysian, adică nasi lemak. Nimic nu o poate atrage mai mult. Rețeta mea e inspirată de nasi lemak și vă provoc să o serviți la micul dejun! Dar atenție: e foarte picantă.

Hașmele deshidratate sunt disponibile la băcăniile cu specific oriental. Le puteți prepara și singuri sau le puteți înlocui cu fulgi de ceapă. (Vezi imaginea de la pagina 232.)

Pentru 4 porții
600 g de bame, tăiate (vezi pagina 179)
2 linguri de hașme deshidratate (vezi mai sus)
1 mână de coriandru tocat mare
2 limete, tăiate jumătăți

Pentru sambal
5 ardei iuți roșii proaspeți (30 g în total), fără semințe
5 ardei iuți roșii uscați (4 g în total), fără semințe
20 șalote baby roșii (100 g în total), decojite
1 cățel de usturoi, decojit
½ linguriță de sare
130 ml de ulei vegetal
2 linguri de apă
1 lingură de apă de tamarind scăzută (pulpă de tamarind curățată de semințe amestecată cu puțină apă și apoi fiartă până scade)
1 lingură de zahăr pudră

Pentru orez
325 g de orez basmati
½ linguriță de sare
175 ml de lapte de cocos
350 ml de apă
6 frunze de limetă kaffir (opțional)
6 felii subțiri de rădăcină proaspătă de ghimbir

Începeți cu sambalul. Puneți ardeii iuți, proaspeți și uscați, hașmele, usturoiul și sarea într-un blender și adăugați 2 linguri de ulei și apă. Mixați cam un minut sau până obțineți o pastă fină (puteți face asta și cu un mojar cu pistil, dar fără să turnați lichide; le veți pune abia după ce preparați pasta).

Puneți un wok sau o tigaie mare la foc iute. De îndată ce s-a încălzit, turnați uleiul rămas și încingeți-l bine. Adăugați pasta de ardei și amestecați. Micșorați imediat flacăra pentru a evita arderea și fierbeți la foc mic, amestecând frecvent, timp de 5–10 minute sau până când obțineți o pastă uleioasă, cu o frumoasă nuanță roșie-închis. Opriți focul, adăugați apa de tamarind și zahărul. Puneți deoparte.

Spălați bine orezul sub un jet abundent de apă rece. Scurgeți-l bine și puneți-l într-o cratiță medie. Încălziți-l puțin pe aragaz, pe urmă adăugați sarea, laptele de cocos, apa, frunzele de limetă și ghimbirul. Amestecați și dați în clocot. Reduceți focul la minimum, acoperiți și lăsați să fiarbă încet 12 minute. Luați de pe foc și lăsați deoparte cratița, cu capacul pus, 10 minute. Înainte de a servi, amestecați puțin orezul cu o furculiță.

Cât timp orezul se fierbe, puneți pe foc o cratiță medie cu apă și dați-o în clocot. Aruncați bamele în apa clocotită și fierbeți-le doar 2–3 minute, pentru a rămâne ferme. Scurgeți-le, clătiți-le sub jet de apă rece și lăsați-le să se usuce.

Când sunteți gata de servit, reîncălziți sambalul în tigaia lui. Adăugați bamele și amestecați doar până se încălzește puțin (nu-l mai gătiți iar). Puneți cu o lingură orez în fiecare castron sau farfurie. Deasupra turnați sambalul cu bame și presărați hașma deshidratată și coriandrul tocat. Puneți o jumătate de limetă pe marginea fiecărui castron și încurajați-vă oaspeții să-și stoarcă din ea peste mâncare, după gustul fiecăruia.

Risotto cu vinete și lămâie

Componenta esențială în această rețetă este supa, de care depinde reușita sau eșecul mâncării. Puteți prepara rapid una, turnând apă peste niște legume și ierburi aromatice (morcov, țelină, ceapă, frunze de dafin, pătrunjel, usturoi, iarbă de lămâie, fenicul, cimbru etc.) și fierbând la foc mic o oră și jumătate. Căutați rețeta Supă cu găluște de păstârnac la pagina 28, pentru o versiune extinsă. Spre deosebire de alte feluri de risotto, acesta pare ușor ca un fulg. (Vezi imaginea de la pagina 233.)

Pentru 4 porții
2 vinete medii
130 ml de ulei de măsline
1 ceapă medie, tocată mărunt
2 căței de usturoi, zdrobiți
200 g de orez de bună calitate
120 ml de vin alb
750 ml de supă de legume fierbinte
coaja rasă de la 1 lămâie
2 linguri de zeamă de lămâie
20 g de unt
50 g de parmezan (sau altă brânză tare, maturată), ras
10 g de frunze de busuioc, rupte cu mâna
sare de mare grunjoasă și piper negru

Începeți prin a coace una dintre vinete (vezi pagina 116 pentru metodă). Când ați terminat, luați-o de pe foc și faceți o tăietură lungă de-a lungul ei. Scoateți miezul moale, evitând coaja, pe care o veți arunca apoi. Tocați mare miezul și puneți-l deoparte.

Tăiați cealaltă vânătă cubulețe cu latura de 1,5 cm. Încingeți 80 ml de ulei de măsline într-o tigaie și prăjiți cubulețele de vânătă în mai multe serii, până devin aurii și crocante. Transferați-le într-o sită și presărați peste ele sare. Lăsați-le să se răcească.

Pentru a face risotto, puneți ceapa și uleiul rămas într-o cratiță cu fund gros și căliți-o la foc mic până devine moale și translucidă. Adăugați usturoiul și mai prăjiți 3 minute. Dați focul mai mare și adăugați orezul, amestecând pentru a-l omogeniza cu uleiul. Prăjiți alte 2–3 minute. Adăugați vinul (ar trebui să sfârâie) și gătiți 2–3 minute sau până când vinul aproape s-a evaporat. Dați focul la temperatură medie.

Acum începeți să adăugați în orez supa fierbinte cu un polonic. Turnați încet, așteptând ca zeama să fie complet absorbită înainte de a turna iar; amestecați în tot acest timp. După ce ați adăugat toată supa, luați cratița de pe foc. Adăugați jumătate din coaja de lămâie, zeama de lămâie, miezul de vânătă, untul, cea mai mare parte din parmezan și $^3/_4$ linguriță de sare. Amestecați bine, după care acoperiți cu capac și lăsați deoparte 5 minute. Gustați și adăugați sare, dacă doriți, plus puțin piper negru.

Pentru a servi, puneți cu lingura risotto în castroane puțin adânci și presărați deasupra cubulețele de vânătă, parmezanul rămas, busuiocul și restul de zeamă de lămâie.

Salată de farro și ardei copți

Am încercat pentru prima oară farro atunci când prietenul și fostul meu coleg Nir Feller a gătit așa ceva la restaurantul Ottolenghi din Notting Hill. Inițial, nu am fost chiar entuziasmat; avea un gust prea „sănătos" pentru a-mi fi pe plac. Dar de atunci am început să apreciez tot mai mult gustul cărnos de farro și textura sa robustă, care se îmbină atât de bine cu aromele sale intense.

Farro este numele italienesc al unui vechi soi de cereale, asemănător sau poate chiar același cu grâul moale, emmer sau spelta. Această cereală poate fi consumată și de persoanele care au în mod normal intoleranță la glutenul din grâu. E vândută sub câteva forme – integrală, semiperlată și perlată –, iar felul pe care îl folosiți va determina timpul de gătit, care poate fi între 15 minute și o oră. Când este gata, farro trebuie să fie destul de moale, dar să-și păstreze o anumită consistență al dente. Îl puteți procura de la magazinele italienești cu delicatese sau de la distribuitori online. Ca alternativă, puteți folosi grâu spelta perlat sau orz perlat.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
150 g de farro
2 ardei grași roșii
10 măsline negre murate, tăiate sferturi, pe lungime
1 lingură de oregano proaspăt tocat sau frunze de cimbru întregi
3 cepe verzi, feliate mărunt
100 g de brânză feta, sfărâmată în bucăți mari

Pentru dressing
zeama de la 1 lămâie medie
3 linguri de ulei de măsline
1 lingură de miere
¼ linguriță de ienibahar pulbere
¼ linguriță de paprika afumată, plus încă puțin pentru ornat
½ cățel de usturoi, zdrobit
¼ linguriță de sare de mare fină

Puneți farro într-un vas cu apă clocotită și lăsați să fiarbă la foc mic până când se înmoaie. Scurgeți într-o sită, clătiți sub un jet de apă rece și lăsați să se usuce.

În acest timp, pregătiți ardeii. Încălziți grillul cuptorului la nivel mare. Folosiți un cuțitaș ascuțit pentru a tăia codița fiecărui ardei, de jur împrejur, și încercați să o scoateți cu tot cu semințe. Puneți ardeii pe tava de grill și coaceți-i, întorcându-i din când în când, până când sunt cu totul înnegriți; acest lucru va dura 30 de minute sau mai mult. Când ardeii sunt copți, scoateți tava de grill din cuptor și acoperiți-o cu o folie de aluminiu. După ce ardeii s-au răcit îndeajuns pentru a putea fi atinși cu mâna, scoateți-i din folie și decojiți-i. Rupeți-i apoi cu mâna în fâșii groase de 1 cm.

Pentru a face dressingul, amestecați toate ingredientele într-un bol și puneți-le deoparte.

Puneți farro gătit într-un vas mare de amestec și adăugați ardeii, măslinele, oregano și cimbrul, ceapa verde și cea mai mare parte din brânza feta, păstrând puțină pentru final. Turnați deasupra dressingul și amestecați cu grijă ingredientele. Gustați și mai adăugați sare, dacă doriți.

Pentru a servi, puneți salata pe un platou sau într-un bol și ornați cu feta păstrată și cu un praf de paprika.

Orez fiert la aburi cu ierburi (sau, mai curând, ierburi cu orez)

Orezul iranian, numit *sabzi polo*, este servit în mod normal cu pește, dar merge de minune cu aproape orice altceva, precum și servit ca atare, cu un singur condiment. În locul iaurtului și al smântânii, puteți folosi tzatziki sau un sos de roșii dulce (vezi rețeta Bame cu roșii, lămâie și coriandru, de la pagina 179, cu sau fără bame).

Metoda de aici se deosebește mult de aceea tradițională, dar este esențial să o urmați cu sfințenie pentru a obține un orez la aburi incredibil de ușor și de pufos. Există, totodată, o mulțime de ierburi în rețeta mea, inversând proporția uzuală dintre acestea și restul ingredientelor unui preparat, dar acest lucru îi conferă orezului o aromă distinctă, telurică. Cumpărați ierburile de la piața de legume sau de la zarzavagii, altfel veți avea nevoie de o mulțime de legături de la supermarket. Deși prefer mărunțirea manuală a ierburilor, puteți să vă cruțați mușchii folosind un blender.

Pentru 4 porții, ca garnitură
250 g de orez basmati
2 linguriițe de sare
40 g de ceapă verde, tocată mărunt
100 g de mărar, tocat mărunt
120 g de pătrunjel (frunze și codițe), tocat mărunt
100 g de coriandru (frunze și codițe), tocat mărunt
3 linguri de ulei de rapiță sau alt ulei vegetal
1 cartof mic, curățat de coajă și feliat subțire
3 linguri de apă
200 g de iaurt grecesc
100 g de smântână fermentată
2 linguri de ulei de măsline

Puneți orezul într-o sită și clătiți-l bine sub un jet de apă rece. Transferați-l într-un vas și turnați peste el apă, cam cât să depășească nivelul orezului cu 1 cm. Adăugați sare și amestecați. Lăsați-l să se înmoaie 1–2 ore.

Luați o oală mare, cu fund gros, și turnați în ea orezul și lichidul în care s-a înmuiat. Mai adăugați apă rece – circa 700 ml – pentru a acoperi bine orezul. Puneți pe aragaz la flacără mare și dați în clocot. Lăsați să fiarbă 1–2 minute, apoi adăugați ceapa verde și toate ierburile și amestecați. Mai fierbeți domol 1–2 minute sau până când orezul s-a mai înmuiat, dar nu e fiert de tot. Scurgeți într-o sită și puneți deoparte.

Clătiți cratița cu apă rece și uscați-o, apoi încingeți în ea 2 linguri de ulei. Aranjați cu grijă în cratiță feliile de cartofi, suprapunându-le ușor unele peste altele. Căliți-le fără să le amestecați circa 2 minute, doar pentru a prinde puțină culoare. Luați cartofii de pe foc și lăsați-i să se răcească. Turnați apoi peste ei 2 linguri de apă și începeți să umpleți cratița cu orez. Faceți-o treptat folosind o lingură mare și construiți din orez o movilă deasupra cartofilor, în așa fel încât boabele de orez să atingă cât mai puțin marginile cratiței.

Cu mânerul unei linguri de lemn, faceți cinci găuri adânci în orez, una în centru și patru în jurul ei, până ajungeți la cartofi. Răsuciți de mâner cu grijă pentru a lărgi diametrul fiecărui „horn" la circa 1,5 cm; aceste „hornuri" vor ajuta la evacuarea aburului.

Turnați peste orez câte o lingură de ulei de rapiță și de apă. Acoperiți cu un capac cât mai bine fixat și lăsați la foc iute 1–2 minute, cât să se încălzească. Reduceți focul la minimum și gătiți așa 20 de minute. Apoi stingeți aragazul și lăsați orezul, acoperit, să se mai coacă la aburul format de căldura reziduală încă 20 de minute (dacă aveți o plită electrică, luați cratița de pe ea și puneți-o într-un loc cald cel puțin 10 minute).

Amestecați iaurtul cu smântâna. Adăugați uleiul de măsline, fără a-l încorpora cu totul. Serviți sosul peste orez sau alături.

Lipii cu iaurt, orz și ciuperci

Iată o rețetă minunat de fină datorită texturilor delicate ale ciupercilor și orzului. Oricât de uimitoare ar fi lipiile, nu trebuie să le preparați acasă dacă nu aveți suficient timp. Orezul sau cușcușul reprezintă o alternativă foarte bună.

Pentru 6 porții, ca aperitiv
70 g de orz perlat
20 g de ciuperci porcini uscate
180 ml de apă călduță
400 g de ciuperci amestecate, shiitake și champignon, tăiate jumătăți
2 linguri de ulei de măsline
60 g de unt
2 crenguțe de cimbru
1 cățel de usturoi, zdrobit
125 ml de vin alb
2 linguri de pătrunjel tocat, plus încă puțin pentru final
½ lingură de coajă de lămâie murată, tocată mărunt
1 lingură de zeamă de lămâie
6 linguri de iaurt grecesc
sare și piper negru

Pentru lipii
140 g de făină integrală
1½ linguriță de praf de copt
½ linguriță de sare
140 g de iaurt grecesc
3 linguri de coriandru proaspăt, tocat
4 linguri de unt clarificat (sau un amestec de unt topit și ulei vegetal)

Începeți prin a face lipiile. Amestecați toate ingredientele, în afară de unt, într-un bol și frământați bine cu mâna un aluat uscat; adăugați mai multă făină dacă e nevoie. Frământați aluatul 1–2 minute, până devine delicat și uniform. Înveliți-l cu o folie de plastic și lăsați-l la frigider cel puțin o oră.

Între timp, faceți un ragu de ciuperci. Clătiți orzul sub un jet de apă rece și puneți-l într-o cratiță medie, acoperindu-l cu multă apă. Lăsați-l la fiert la foc mic timp de 30–35 de minute sau până când se mai înmoaie, dar este încă al dente.

Puneți ciupercile porcini într-un bol și turnați peste ele apă călduță; lăsați deoparte. Puneți ciupercile proaspete într-o cratiță cu fund gros, împreună cu uleiul, jumătate din cantitatea de unt și cimbrul, și sotați 4 minute, amestecând constant. După ce s-au înmuiat ciupercile, adăugați usturoiul și vinul și lăsați să fiarbă în clocote mici timp de circa 5 minute.

Adăugați ciupercile porcini și lichidul în care s-au înmuiat (având grijă ca orice urmă de pământ sau alte reziduuri să rămână în bol) și presărați sare și piper. Fierbeți la foc domol aproximativ 10 minute. În final, adăugați și untul rămas, pătrunjelul, coaja de lămâie murată, zeama de lămâie și orzul fiert. Veți obține astfel o aromată tocană de legume, cu un sos gros. Adăugați mai multă apă dacă e necesar și gustați pentru a asezona. Puneți deoparte; reîncălziți preparatul înainte de a-l servi.

Când sunteți gata să coaceți lipiile, împărțiți aluatul în șase bucăți. Faceți din acestea niște bile, apoi turtiți-le cu făcălețul pentru a obține discuri rotunde cu grosimea de circa 2 mm. Încălziți puțin unt clarificat într-o tigaie antiaderentă și coaceți lipiile, câte una, la foc mediu, timp de 2 minute pe fiecare parte sau până când devin galbene-maronii. Adăugați unt când e nevoie și păstrați lipiile calde după ce le-ați luat de pe aragaz.

Pentru a servi, împăturiți lipiile calde în două sau în patru și puneți deasupra lor sosul ragu cald și o lingură de iaurt, presărând peste toate pătrunjel.

Salată de orz și rodii

Vă va surprinde cât de simplu de preparat este această salată, având în vedere cât de spectaculos îi este gustul. Aproape că pot să vă garantez că o veți găti zilnic! Salata merge foarte bine cu șnițel de praz (pagina 42), dar și cu numeroase mâncăruri grase din carne.

Pentru 4 porții
200 g de orz perlat
6 tulpini de țelină (cu frunzele smulse și păstrate), tăiate cubulețe
60 ml de ulei de măsline
3 linguri de oțet de sherry
2 căței de usturoi, zdrobiți
⅔ linguriță de ienibahar pulbere
3 linguri de mărar tocat
3 linguri de pătrunjel tocat
300 g de semințe de rodie (2 rodii mari)
sare și piper negru

Clătiți orzul cu apă rece, apoi puneți-l într-o cratiță medie și acoperiți-l cu multă apă. Lăsați-l să fiarbă la foc mic 30–35 de minute sau până când se mai înmoaie, dar este al dente.

Scurgeți orzul și transferați-l într-un bol de amestec. Cât e încă fierbinte, adăugați țelina, uleiul de măsline, oțetul, usturoiul, ienibaharul, sare și piper după gust. Amestecați și lăsați să se răcească de tot.

După ce s-a răcit, adăugați ierburile, frunzele de țelină și semințele de rodie și încorporați-le bine. Gustați și asezonați, apoi serviți.

Kısır

Iată propria-mi abordare a unei rețete turcești cu variațiuni pretutindeni în Levant.
Serviți-o cu frunze de lăptuci, ca parte a unei combinații de gustări.

Pentru 4 persoane
2 cepe mari, tocate mărunt
90 ml de ulei de măsline,
plus încă puțin pentru final
2 linguri de pastă de tomate
4 roșii medii, decojite și tocate
120 ml de apă
400 g de bulgur mediu
1½ linguriță de suc de rodii
1 lingură de zeamă de lămâie
6 linguri de pătrunjel tocat
3 cepe verzi, tocate mărunt,
plus încă puțin pentru final
2 ardei iuți verzi proaspeți,
fără semințe și tocați mărunt
2 căței de usturoi, zdrobiți
1 linguriță de chimion pulbere
semințele de la 1 rodie medie
(circa 120 g)
1 mână de frunze de mentă,
unele întregi, altele rupte
cu mâna în bucăți mari
sare și piper negru

Puneți cepele și uleiul de măsline într-o cratiță mare și sotați la foc mediu aproximativ 5 minute sau până când ceapa devine translucidă. Adăugați pasta de tomate și amestecați cu o lingură de lemn 2 minute. Puneți și roșiile și fierbeți la foc mic alte 4 minute. Acum turnați apa și dați în clocot. Luați imediat de pe foc și încorporați bulgurul.

Adăugați sucul de rodii, zeama de lămâie, pătrunjelul, ceapa verde, ardeii iuți, usturoiul, chimionul, sarea și piperul. Amestecați bine, după care puneți deoparte, până când preparatul ajunge la temperatura camerei sau e doar călduț. Gustați și asezonați; probabil va mai fi nevoie de multă sare.

Turnați cu o lingură kısırul în farfurii și nivelați-l, în așa fel încât la suprafață să obțineți un model asemănător cu un val. Presărați deasupra semințele de rodie, picurați puțin ulei și ornați cu ceapă verde și mentă.

Orez cu cardamom, ouă poșate și iaurt

Iată o rețetă pe care ar trebui să o gătiți într-o dimineață târzie de duminică, spre a vă răsfăța cu adevărat familia. Pur și simplu nu mă mai satur de acest preparat. Iar adaosurile vor fi binevenite: luați în considerare, de pildă, mazărea, fasolea franțuzească, semințele uleioase de floarea-soarelui, ceapa prăjită și chiar stafidele.

Pentru 4 porții
4 linguri de ulei de arahide,
plus încă puțin pentru final
2 cepe medii, tocate mărunt
4 căței de usturoi, zdrobiți
6 frunze proaspete de curry
8 păstăi de cardamom
2 linguriițe de semințe de coriandru
2 linguriițe de curcuma pulbere
2 ardei iuți verzi proaspeți,
feliați subțire
400 g de orez basmati
720 ml de apă
1 lingură de oțet de vin alb
8 ouă ecologice medii
70 g de frunze de pătrunjel, tocate
70 g de frunze de coriandru, tocate
6 linguri de zeamă de limetă
8 linguri de iaurt grecesc
sare de mare grunjoasă și piper negru

Încălziți cuptorul la 180°C (nivelul 4). Începeți cu orezul. Încingeți uleiul de arahide într-o cratiță mare termorezistentă pentru care aveți un capac ermetic. Adăugați ceapa și usturoiul și sotați-le la foc mic 8 minute. Puneți frunzele de curry, cardamomul, semințele de coriandru, curcuma, ardeii iuți și 1 linguriță de sare. Lăsați la foc mediu timp de 4 minute, amestecând încontinuu.

Adăugați orezul și încorporați-l bine în ulei. Turnați apa (nivelul ei ar trebui să-l depășească pe acela al orezului cu 1 cm). Acoperiți cratița și puneți-o la cuptor 25 de minute. În acel moment, orezul ar trebui să fie făcut pe deplin. Când verificați acest lucru, îndepărtați foarte puțin capacul, pentru a nu pierde tot aburul din cratiță. Scoateți cratița din cuptor, păstrând-o acoperită, și puneți-o într-un loc cald.

Acum poșați ouăle. Puneți într-o cratiță nu prea adâncă suficientă apă cât să acopere un ou întreg. Adăugați oțetul și dați repede în clocot. Pentru a poșa oul întreg, spargeți-l cu grijă într-o cană și turnați-l, la fel de atent, în apa clocotită. Luați imediat cratița de pe foc și puneți-o deoparte. După aproximativ 4 minute, oul ar trebui să fie poșat perfect. Folosind o spumieră, transferați cu grijă oul poșat într-un vas cu apă caldă, pentru a-l împiedica să se răcească. După ce toate ouăle sunt gata, uscați-le pe un șervet de hârtie.

Când aproape ați terminat de poșat ouăle, încorporați în orez pătrunjelul, coriandrul și zeama de limetă și răsfirați-l cu o furculiță. Gustați și asezonați.

Pentru a servi, împărțiți orezul în castroane individuale și turnați deasupra iaurt. Puneți câte două ouă pentru fiecare porție, picurați puțin ulei și presărați deasupra sare și piper.

Pilaf freekeh

De obicei ne plac cerealele atunci când sunt coapte și uscate, dar există o foarte răspândită tradiție culinară a consumării de grâne verzi, abia pârguite, care au un gust mai fraged și sunt mult mai nutritive decât versiunea uscată. În Orientul Mijlociu e un lucru obișnuit transformarea grâului durum verde în freekeh. Procesul are loc pur și simplu prin incendierea spicelor, pentru a arde cojile și a elibera boabele de grâu. Rezultă niște boabe verzi, ușor carbonizate și cu o minunată aromă de fum, adesea folosite ca și orezul și grâul bulgur. Nu-i ușor să găsiți freekeh, ar trebui să vizitați băcăniile arăbești pentru a face rost de el. Sau puteți folosi bulgur ori alt substitut, caz în care reduceți timpul de preparare cu 10 minute și îl lăsați să se răcească la fel ca pe freekeh.

Secretul acestei rețete este o supă de calitate, foarte aromată. Cum arabii gătesc, de obicei, freekeh în supă de pui sau de berbec, vă sugerez să fierbeți o supă de legume până o scădeți la jumătate din cantitate, pentru a-i intensifica aromele.

Pentru 2–4 porții
2 cepe medii, feliate subțire
25 g de unt
1 lingură de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
150 g de freekeh (sau grâu bulgur)
¼ linguriță de scorțișoară pulbere
¼ linguriță de ienibahar pulbere
270 ml de supă de legume densă, de bună calitate
100 g de iaurt grecesc
1½ linguriță de zeamă de lămâie
½ cățel de usturoi, zdrobit
10 g de pătrunjel, tocat mărunt, plus încă puțin pentru ornat
10 g de mentă, tocată mărunt
10 g de coriandru, tocat mărunt
2 linguri de semințe de pin, prăjite și zdrobite mare
sare și piper negru

Puneți ceapa, untul și uleiul de măsline într-o cratiță mare, cu fund gros, și sotați la foc mediu, amestecând constant, timp de 15–20 de minute sau până când ceapa e moale și a prins o nuanță maronie.

În acest timp, înmuiați freekeh-ul în apă rece timp de 5 minute. Scurgeți într-o sită și clătiți bine boabele sub un jet de apă rece, apoi zvântați-le bine.

Adăugați freekeh-ul și mirodeniile peste ceapă, apoi turnați supa, plus sare și piper. Amestecați bine. Dați în clocot, după care acoperiți, dați flacăra aragazului la minimum și lăsați la fiert astfel 15 minute. Luați cratița de pe foc și lăsați-o acoperită 5 minute. În final, scoateți capacul și lăsați pilaful să se răcească puțin, circa 5 minute.

În acest timp, amestecați iaurtul, zeama de lămâie, usturoiul și puțină sare.

Amestecați ierburile cu pilaful cald (nu fierbinte). Gustați și asezonați. Puneți cu o lingură în farfurii, iar deasupra fiecărei porții turnați o lingură generoasă de sos de iaurt. Presărați deasupra semințe de pin și pătrunjel și picurați puțin ulei de măsline.

Pilaful de bulgur al lui Itamar

Plină de mici surprize – boabe întregi de piper roz, coacăze, semințe de coriandru –, aceasta e una dintre cele mai îmbietoare rețete pe care le cunosc. Puteți servi preparatul cu chiftele de praz și sos (pagina 36) pentru a crea o masă ușoară, de-a dreptul divină, sau alături de frittata afumată (pagina 96), cu puțin iaurt grecesc alături. Milioane de mulțumiri lui Itamar Srulovich.

Pentru 4–6 porții
circa 90 ml de ulei de măsline
4 cepe albe mici, feliate subțire
3 ardei grași roșii, tăiați fâșii subțiri
2½ linguri de pastă de tomate
1 lingură de zahăr pudră
2 linguriițe de piper roz
2 linguri de semințe de coriandru
100 g de coacăze
400 g de grâu bulgur mediu
400 ml de apă
1 mână de arpagic tocat
sare și piper negru

Încingeți uleiul de măsline într-o cratiță mare și sotați ceapa și ardeii împreună, la foc mediu spre mare, timp de 12–15 minute sau până când se înmoaie complet.

Adăugați pasta de tomate, zahărul, mirodeniile și coacăzele și amestecați, lăsând pe foc alte 2 minute. Puneți apoi bulgurul, apa, sare și piper. Amestecați pentru a încorpora bine și dați în clocot. Când apa începe să fiarbă, acoperiți cratița cu un capac etanș, luați de pe foc și lăsați să se odihnească cel puțin 20 de minute.

În final, răsfirați orezul cu o furculiță și adăugați arpagicul. Dacă pilaful pare prea uscat, mai adăugați puțin ulei de măsline. Gustați și asezonați; probabil va mai fi nevoie de sare și piper. Serviți cald.

Salată de orez cu mango și cocos

Toată lumea știe azi că regele de necontestat al speciilor de mango este Alphonso, originar din India. Este un fruct de o dulceață intensă și are o aromă imbatabilă. Aș merge până acolo încât să declar că n-ați gustat un mango adevărat dacă n-ați încercat unul din specia Alphonso (și nu m-a plătit nimeni să spun asta!). Dar sezonul acestui fruct este foarte scurt – de la mijlocul lui aprilie până la sfârșitul lui mai –, așa că încercați să preparați această salată atunci. Fulgii de cocos sunt disponibili online la www.juliangraves.com. (Vezi imaginea de la pagina 246.)

Pentru 4 porții
100 g de orez jasmine (sau basmati)
1 linguriță de unt nesărat
130 ml de apă
20 g de busuioc thailandez
150 g de orez roșu Camargue
1 ardei gras roșu, feliat subțire
10 g de frunze de mentă, tocate mare
10 g de frunze de coriandru, tocate mare
2 cepe verzi, feliate subțire
1 ardei iute roșu proaspăt, fără semințe și tocat mărunt
coaja rasă și zeama de la 1 lămâie
1 mango mare sau 2 mai mici, tăiați cubulețe cu latura de 2 cm
60 g de alune prăjite și sărate, sfărâmate în bucăți mari
50 g de fulgi de cocos
2 linguri de ulei de arahide
25 g de hașme deshidratate (preparate în casă sau cumpărate, opțional)
sare

Începeți prin a găti orezul. Puneți orezul jasmine și untul într-o cratiță mică și lăsați la foc mediu. Adăugați puțină sare, apa și jumătate din busuiocul thailandez (nu rupeți frunzele de pe tulpină). Dați în clocot, apoi acoperiți și fierbeți la foc mic 15–20 de minute. Luați de pe foc și scoateți busuiocul. Răspândiți orezul pe o tavă întinsă pentru a se răci mai repede.

Fierbeți orezul roșu în multă apă clocotită (ca și cum ați face paste, dar fără să adăugați sare), timp de 20 de minute sau până când boabele sunt moi. Scurgeți-l și răsfirați-l pe o tavă, să se răcească.

Rupeți frunzele de la busuiocul rămas și tocați-le mare. Puneți-le într-un bol mare de amestec. Adăugați orezul jasmine și orezul roșu, împreună cu toate ingredientele rămase, în afară de hașme, și amestecați pentru a le încorpora bine; nu amestecați însă prea mult, altfel bucățile de mango se vor sfărâma. Gustați și asezonați. Transferați salata în castroane și ornați-o cu hașme deshidratate, dacă vă place.

Salată de quinoa cu limetă iraniană uscată

Am început să folosesc de curând un nou ingredient, de care am devenit de-a dreptul dependent: limete (sau lămâi verzi) mici și uscate, frecvente în gastronomia iraniană. Ele adaugă o aciditate fantastică și o aromă unică tocanelor și marinadelor. E suficient să arunci o limetă uscată, ușor găurită, într-un fel ce necesită preparare îndelungată la foc, iar fructul își va împrumuta aroma întregii mâncări. Însă în rețeta de față folosesc limeta sub formă de pulbere. Din nefericire, aceasta nu e ușor de obținut, fiindcă limetele sunt tari ca piatra. Dacă aveți o râșniță de condimente, e perfect; totuși, un blender obișnuit nu e indicat, întrucât va produce o pulbere mare, pe care va trebui să o cerneți. Puteți cumpăra limetele sub formă de pulbere, dar nu sunt la fel de puternice precum pulberea preparată în casă. De asemenea, puteți să găsiți limete uscate online, la www.maroque.co.uk, și în majoritatea magazinelor cu specific oriental și nord-african. (Vezi imaginea de la pagina 247.)

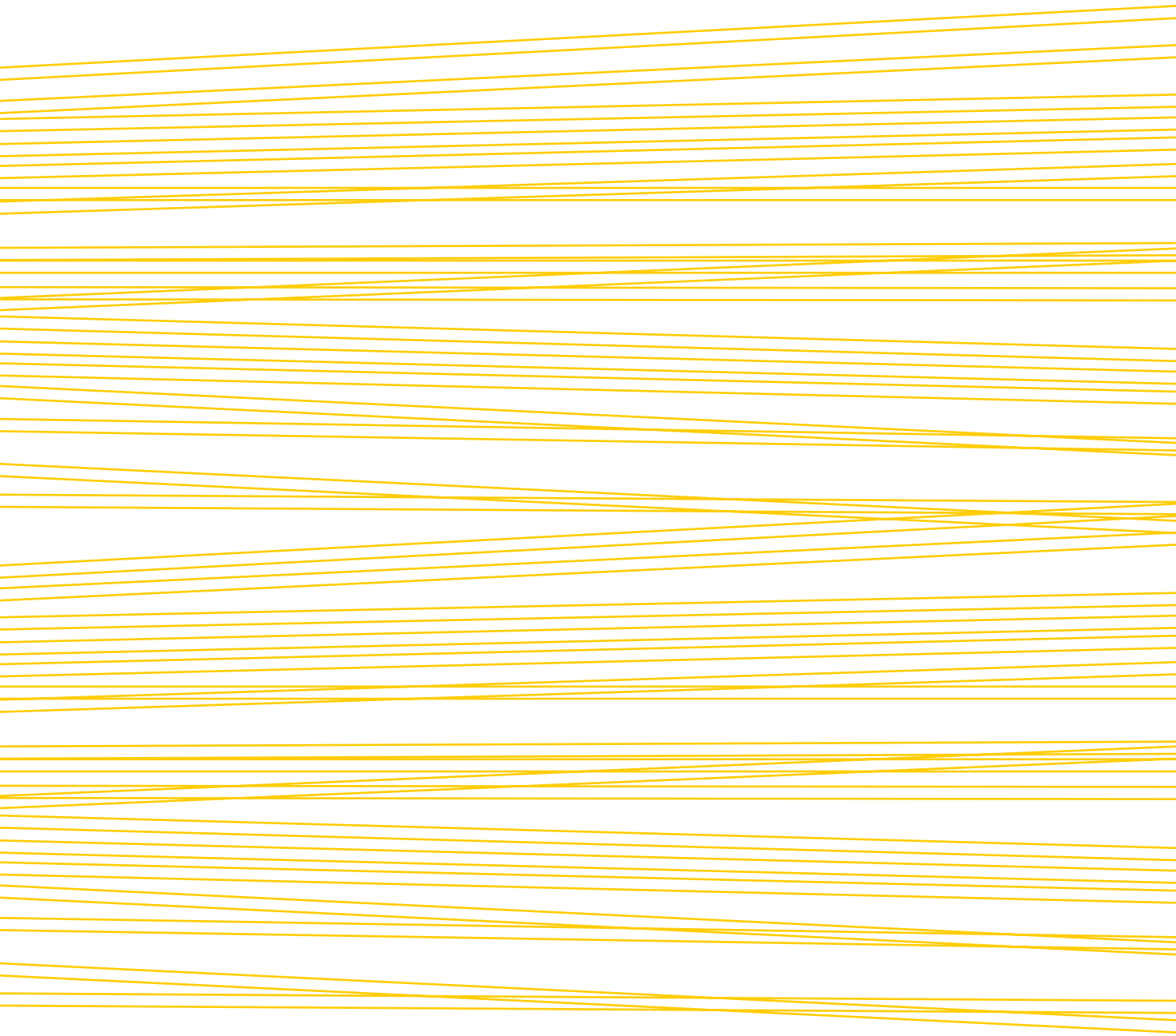
Pentru 4–6 porții
2 cartofi dulci medii (circa 350 g fiecare)
110 ml de ulei de măsline
200 g de orez amestecat, basmati și sălbatic (găsiți această combinație în multe magazine)
200 g de quinoa
4 căței de usturoi, feliați subțire
3 linguri de frunze de salvie, rupte cu mâna
3 linguri de oregano, tocat mare
2 linguri de limetă iraniană uscată, pulbere
6 linguri de mentă rupte cu mâna
4 cepe verzi (doar partea verde), feliate mărunt, plus încă puțin pentru final
1 linguriță de zeamă de lămâie
160 g de brânză feta, sfărâmată în bucăți
sare și piper negru

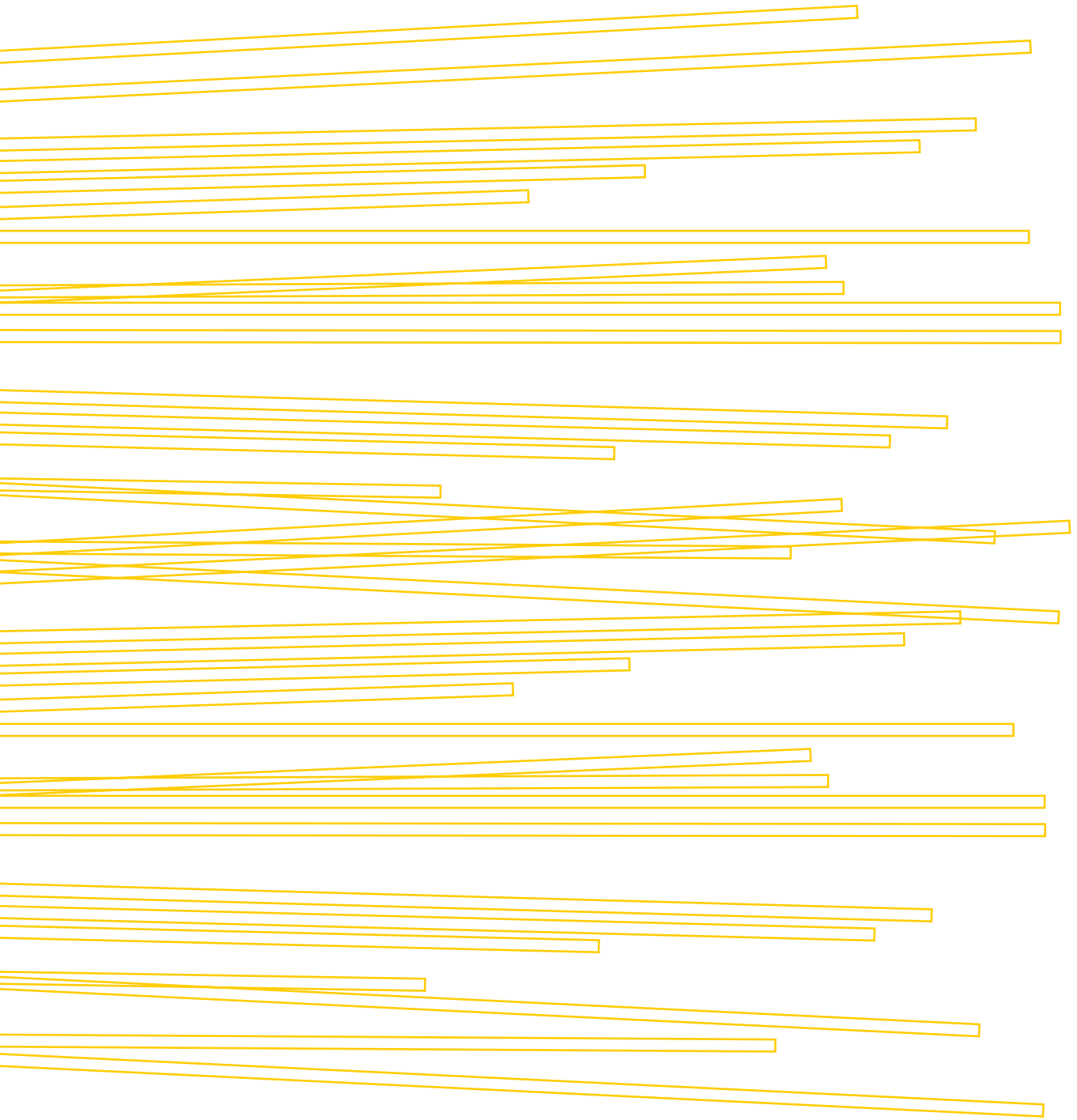
Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Curățați de coajă cartofii dulci și tăiați-i cubulețe cu latura de 2 cm. Întindeți cubulețele pe o tavă pe care ați pus hârtie de copt, picurați peste ele jumătate din ulei, presărați-le cu sare și piper și coaceți-le la cuptor timp de 20–25 de minute sau până se înmoaie.

Între timp, fierbeți orezul sălbatic și basmati conform instrucțiunilor de pe pachet; scurgeți bine boabele. Puneți quinoa într-o cratiță cu multă apă clocotită și lăsați să fiarbă la foc mic 9 minute; scurgeți printr-o sită fină. Când orezul și quinoa s-au uscat (dar încă sunt calde), transferați-le într-un bol mare de amestec.

Turnați uleiul rămas într-o tigăiță și căliți usturoiul circa 30 de secunde sau până când devine ușor auriu. Adăugați salvia și oregano și amestecați, continuând să țineți un minut pe foc; aveți grijă ca ierburile sau usturoiul să nu se ardă. Turnați conținutul tigăii peste orez și quinoa.

Adăugați cartofii dulci, cu tot cu uleiul în care s-au copt. Turnați pulberea de limetă, menta, ceapa verde, zeama de lămâie, brânza feta, sare și piper după gust. Amestecați toate ingredientele cu delicatețe, având grijă să nu sfărâmați cartofii dulci și feta. Gustați și asezonați. Serviți preparatul călduț sau la temperatura camerei, ornat cu ceapă verde.





Paste, mămăligă și cușcuș

Ravioli cu brânză de capră și lămâie

Motivul pentru care va trebui să vă preparați singur pastele în acest caz este acela că nu mai sunteți nevoit să faceți și vreun sos. Combinația dintre brânza topită, uleiul de rapiță și piperul roz e delicată, dar își face clar simțită prezența. Alegeți o brânză de capră moale și relativ ușoară, precum Ticklemore din Devon.

Pentru 4 porții, ca aperitiv

Pentru aluatul de paste
3 linguri de ulei de măsline
3 ouă ecologice medii
330 g de făină de paste 00, plus
încă puțin pentru întins aluatul
¼ linguriță de curcuma pulbere
coaja rasă de la 3 lămâi
griș

Pentru umplutură
300 g de brânză de capră moale
⅓ lingură sare de mare Maldon
1 praf de fulgi de chilli
piper negru
1 albuș de ou ecologic, bătut

Pentru servit
2 linguriță de piper roz, pisat mărunt
1 linguriță de tarhon tocat
coaja rasă de la 1 lămâie
ulei de rapiță
zeamă de lămâie (opțional)

Începeți cu aluatul. Bateți ouăle cu uleiul. Puneți făina, curcuma și coaja de lămâie într-un blender, adăugați amestecul de ouă cu ulei și mixați până obțineți un aluat sfărâmicios. S-ar putea să mai aveți nevoie de făină și ulei. Odată ce aluatul s-a închegat și a devenit fin (probabil că va trebui să-l frământați și cu mâinile), împărțiți-l în patru blocuri dreptunghiulare. Înveliți-le pe fiecare în folie de plastic și lăsați-le la frigider cel puțin 30 de minute – le puteți însă ține și până la 2 zile.

Presărați făină pe suprafața de lucru. Luați o bucată de aluat și întindeți-l cu făcălețul. Setați mașina de făcut paste la nivelul maxim ca grosime și treceți aluatul prin ea. Repetați, îngustând cu un nivel, la fiecare trecere prin mașină, până ajungeți la cel mai strâmt nivel. După ce fiecare bucată de aluat a fost subțiată, țineți-o sub un prosop umed pentru a nu se usca.

Combinați într-un castron ingredientele pentru umplutură, cu excepția albușului, și frecați totul cu o furculiță.

Folosiți un cuțit de patiserie sau marginea unui pahar pentru a tăia discuri cu diametrul de 7 cm din foile de paste. Pentru a modela fiecare raviolo, ungeți discul cu puțin albuș și puneți în centrul său o linguriță plină cu umplutură. Plasați un alt disc deasupra. Pudrați-vă degetele cu făină, apoi presați cu delicatețe pentru a scoate toate bulele de aer și pentru a sigila împreună marginile celor două discuri. Veți obține un centru umflat ca o pernă, înconjurat de o margine care are maximum 1 cm grosime. Sigilați ferm marginile până când nu se mai vede locul unde s-au îmbinat cele două discuri. Pe măsură ce le asamblați, plasați ravioli pe un șervet de bucătărie sau pe o tavă presărată cu griș. Lăsați să se usuce timp de 10–15 minute. (Puteți acoperi tava cu folie de plastic pentru a păstra ravioli la frigider timp de o zi.)

Când sunteți gata, dați în clocot apă sărată dintr-o cratiță mai mare. Fierbeți pastele timp de 2–3 minute sau până când devin al dente. Scurgeți și distribuiți în patru farfurii. Presărați cu piper roz și tarhon și stropiți cu zeamă de lămâie. Picurați ulei de rapiță peste ravioli și în jurul lor, presărați sare după gust și un pic din zeama de lămâie, dacă doriți, apoi serviți imediat.

Pappardelle crocante

Folosesc panko, crocantul pesmet japonez, pentru a adăuga textură acestor paste cremoase. Sosul se usucă ușor, prin urmare adaug o parte din lichidul în care am gătit pastele înainte de a servi; asigurați-vă, așadar, că sosul este fluid.

Pentru 2 porții
50 ml de ulei de măsline
250 g de ciuperci de bălegar, tăiate jumătăți
100 ml de vin alb
1 foaie de dafin
3 crenguțe de cimbru, cu frunzele smulse și mărunțite
½ linguriță de zahăr pudră
150 ml de smântână grasă, nefermentată
coaja rasă de la 1 lămâie
1 cățel de usturoi, zdrobit
3 linguri de pătrunjel tocat
20 g de pesmet panko
250 g de broccoli Tenderstem sau germeni de broccoli
250 g de pappardelle
sare și piper negru

Încingeți uleiul de măsline într-o cratiță mare și sotați ciupercile până încep să se coloreze, amestecând din când în când. Adăugați vinul, foaia de cimbru și zahărul. Dați în clocot și lăsați să fiarbă până când lichidul scade la o treime. Adăugați smântâna și amestecați pentru a o încorpora cât mai bine. Gustați și adăugați sare și piper. Țineți la cald.

Amestecați coaja de lămâie, usturoiul și pătrunjelul. Într-o cratiță încinsă, prăjiți pesmetul până devine auriu, amestecând constant.

Scoateți toate frunzele din broccoli, apoi tăiați tulpinile și buchetele bucăți lungi de 6 cm. Dacă tulpinile sunt groase, tăiați-le jumătăți sau sferturi. Opăriți în apă clocotită și sărată timp de 2 minute, apoi scurgeți-le.

Fierbeți pastele în multă apă clocotită și sărată. Când sunt gata, adăugați broccoli la sosul de smântână și reîncălziți. Scurgeți pastele pappardelle, păstrând o parte din lichidul în care au fiert, și amestecați cu sosul de smântână; adăugați o jumătate din amestecul de pătrunjel. Dacă sosul pare uscat, mai puneți peste el o parte din lichidul păstrat.

Transferați pastele într-un bol de servit. Omogenizați restul amestecului de pătrunjel cu pesmetul și presărați generos peste pappardelle, apoi serviți imediat.

Salată de paste și zucchini prăjiți

Zucchini prăjiți ai bunicii mele – rețeta ei tradițională de Paște – primesc o bună utilizare aici. Zucchini sunt la fel de buni ca atare pe cât sunt și în această salată, ceea ce face din ei un excelent preparat pentru picnic. Pastele pe care le-am folosit sunt *strozzapreti*, care înseamnă literal „strangulator de preoți"! Aveți însă libertatea de a le înlocui cu alte paste scurte cu forme interesante. (Vezi imaginea de la pagina 256.)

Pentru 4 porții
150 ml de ulei de floarea-soarelui
3 zucchini medii, tăiați felii groase de 5 mm
1½ lingură de oțet de vin roșu
100 g de boabe de soia baby (edamame), congelate
50 g de frunze de busuioc, rupte în bucăți mari
15 g de frunze de pătrunjel
75 ml de ulei de măsline
250 g de paste strozzapreti
coaja rasă de la 1 lămâie
1½ lingură de capere mici
200 g de mozzarella de bivoliță, sfărâmată în bucățele cu mâna
sare și piper negru

Încingeți uleiul de floarea-soarelui într-o cratiță medie. Prăjiți feliile de zucchini în câteva serii, având grijă să nu le aglomerați, timp de 3 minute sau până când devin galbene-maronii pe ambele părți; nu le întoarceți decât o dată. Pe măsură ce se prăjesc, transferați-le într-o sită pentru a se scurge. Apoi puneți-le într-un bol, turnați deasupra oțetul și amestecați; lăsați deoparte.

Opăriți boabele de soia timp de 3 minute în apă clocotită; scurgeți-le și clătiți-le sub un jet de apă rece, apoi puneți-le deoparte să se zvânte.

Combinați jumătate din cantitatea de busuioc, tot pătrunjelul și uleiul de măsline în cuva unui blender, adăugând sare și piper. Mixați, transformându-le într-un sos fin.

Fierbeți pastele al dente în apă sărată; scurgeți-le, dați-le printr-un jet de apă rece și lăsați-le să se usuce, după care puneți-le iar în oala în care au fiert.

Turnați zucchini, cu tot cu sucurile lor, peste paste. Adăugați boabele de soia, sosul de busuioc, coaja de lămâie, caperele și mozzarella. Încorporați-le cu grijă, apoi gustați și asezonați din belșug cu sare și piper. Înainte de a servi, adăugați și busuiocul rămas.

Cușcuș verde

Iată o garnitură care este nu doar arătoasă, ci și foarte gustoasă. Are arome puternice și e deosebit de sănătoasă, ușoară și reconfortantă. Serviți-o alături de legume baby poșate (pagina 12) sau de pește. O puteți face și mai consistentă adăugând în ea puțină brânză feta. (Vezi imaginea de la pagina 257.)

Pentru 4 porții
150 g de cușcuș
160 ml de apă clocotită sau supă de legume
1 ceapă mică, feliată subțire
1 lingură de ulei de măsline
¼ linguriță de sare
¼ linguriță de chimion pulbere
50 g de fistic în coajă, nesărat, prăjit și sfărâmat în bucăți mari
3 cepe verzi, feliate subțire
1 ardei iute verde, feliat subțire
30 g de rucola, tocată

Pentru pasta de ierburi
20 g de pătrunjel
20 g de coriandru
2 linguri de tarhon tocat
2 linguri de mărar tocat
2 linguri de mentă tocată
90 ml de ulei de măsline

Puneți cușcușul într-un bol larg și turnați peste el apă clocotită sau supă. Acoperiți bolul cu folie de plastic și lăsați-l așa 10 minute.

Între timp, căliți ceapa în uleiul de măsline la foc mediu până când devine aurie și complet moale. Adăugați sarea și chimionul și amestecați bine. Lăsați să se răcească puțin.

Preparați pasta de ierburi punând toate ingredientele în blender și mixând până obțineți un sos fin și gros. Adăugați-l peste cușcuș și amestecați cu furculița ca preparatul să fie cât mai aerat. Adăugați ceapa prăjită, fisticul, ceapa verde, ardeiul iute și rucola și amestecați cu grijă. Serviți la temperatura camerei.

Tagliatelle cu șofran și unt picant

Oricât de nefirească ar părea această combinație de paste cu unt preparat în stil marocan, mâncarea e absolut delicioasă și sunt sigur că, odată ce o veți încerca, veți reveni mereu la ea. În locul pastelor făcute în casă puteți alege o varietate bună de paste uscate, din comerț, adăugând câteva fire de șofran în apa de fiert.

Pentru 4 porții
2 linguriițe de fire de șofran
4 linguri de apă clocotită
4 ouă ecologice medii
4 linguri de ulei de măsline
440 g de făină 00 pentru paste, plus încă puțin pentru întins aluatul
1 linguriță de curcuma pulbere
80 g de semințe de pin, prăjite și tocate mare
4 linguri de mentă, tocată mare
4 linguri de pătrunjel, tocat mare

Pentru untul picant
200 g de unt
4 linguri de ulei de măsline
8 hașme, tocate mărunt
1 linguriță de ghimbir pulbere
1 linguriță de paprika dulce
1 linguriță de coriandru pulbere
1 linguriță de scorțișoară pulbere
1 linguriță de piper de Cayenne
½ linguriță de fulgi de chilli
½ linguriță de curcuma pulbere
1 linguriță de sare
piper negru

Puneți șofranul cu apa clocotită într-un bol mic și lăsați-l să se infuzeze cel puțin 10 minute. Adăugați ouăle și uleiul și bateți bine. Puneți făina și curcuma în cuva unui blender și adăugați amestecul de șofran. Mixați până când obțineți un aluat sfărâmicios. Veți mai avea nevoie de făină și de ulei pentru a-i da aluatului consistența dorită – nu trebuie să fie nici lipicios, nici prea uscat.

Presărați cu făină suprafața de lucru, luați aluatul și lucrați-l într-o bilă. Frământați-l timp de câteva minute, adăugând făină dacă e cazul, până când devine moale și mătăsos. Înveliți apoi aluatul în folie de plastic și lăsați-l la frigider 30 de minute – îl puteți ține până la o zi întreagă.

Împărțiți aluatul în două bucăți și acoperiți-o pe una dintre ele. Folosind un făcăleț, întindeți cealaltă bucată, formând un dreptunghi subțire de aluat. Setați mașina de făcut paste la grosimea maximă și treceți prin ea aluatul. Continuați să rulați aluatul, îngustând cu un nivel la fiecare trecere prin mașină, până ajungeți la cel mai strâmt nivel.

Îndoiți apoi foaia de aluat pe lungime, presărând puțină făină între straturi. Cu ajutorul unui cuțit mare, tăiați fâșii lungi, late de 2 cm. Agățați-le pe spătarul unui scaun pentru a se usca timp de 10 minute. Repetați operațiunea cu aluatul rămas.

Pregătiți acum untul picant. Puneți untul și uleiul într-o tigaie și prăjiți cu grijă hașmele timp de 10 minute sau până când se înmoaie, iar untul devine ușor maroniu. Adăugați toate mirodeniile, sare și piper. Luați de pe foc și păstrați cald.

Fierbeți pastele tagliatelle într-o oală mare cu apă sărată timp de 2–3 minute sau până când devin al dente. Scurgeți și puneți iar pastele în oală. Turnați untul picant peste paste și amestecați bine, apoi împărțiți preparatul pe patru farfurii. Presărați deasupra semințele de pin și ierburi tocate și serviți.

Cușcuș suprem de iarnă

Cineva s-a plâns ziarului *Guardian* cu privire la lunga listă de ingrediente pentru această rețetă. Dar am știut că rețeta a fost un succes atunci când un prieten a zărit-o (menționată ca atare) în meniul de la Sun and Doves, un local boem din Camberwell.

Pentru 4 porții sau chiar mai mult
2 morcovi medii, curățați de coajă și tăiați bucăți de 2 cm lungime
2 bucăți medii de păstârnac, curățați de coajă și tăiați bucăți de 2 cm lungime
8 hașme, decojite
2 batoane de scorțișoară
4 bucăți de anason stelat
3 frunze de dafin
5 linguri de ulei de măsline
½ linguriță de ghimbir pulbere
¼ linguriță de curcuma pulbere
¼ linguriță de paprika iute
¼ linguriță de fulgi de chilli
300 g de dovleac plăcintar, curățat de coajă și tăiat bucăți lungi de 2 cm
75 g de caise uscate, tocate mare
200 g de năut (la conservă sau proaspăt fiert)
350 ml de lichid în care a fiert năutul și/sau apă
170 g de cușcuș
1 priză generoasă de fire de șofran
260 ml de supă fierbinte de legume
20 g de unt, rupt bucăți
25 g de pastă harissa
25 g de coajă de lămâie murată, tocată mărunt
30 g de frunze de coriandru
sare

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Puneți morcovii, păstârnacul și hașmele într-un vas termorezistent mare. Adăugați batoanele de scorțișoară, anasonul, frunzele de dafin, 4 linguri de ulei, $^3/_4$ lingură de sare și toate celelalte mirodenii și amestecați-le bine. Dați la cuptor și coaceți timp de 15 minute.

Adăugați dovleacul, amestecați și dați iar la cuptor. Mai țineți vasul în cuptor aproximativ 35 de minute, moment în care legumele trebuie să fie aproape moi. Puneți peste ele caisele uscate și năutul, cu lichidul în care a fiert și/sau cu apă. Dați iar la cuptor și mai țineți 10 minute sau până când vasul se încinge bine.

Cu aproximativ 15 minute înainte ca legumele să fie gata, puneți cușcușul într-un vas termorezistent mare, cu 1 lingură de ulei de măsline, șofranul și ½ linguriță de sare. Turnați peste cușcuș supa de legume fierbinte. Acoperiți vasul cu folie de plastic și lăsați să se odihnească 10 minute. Adăugați apoi untul și răsfirați cușcușul cu furculița până ce untul se topește în el. Acoperiți iar și păstrați într-un loc cald.

Pentru a servi, turnați cușcușul cu lingura într-un bol sau într-o farfurie adâncă. Încorporați în legume harissa și lămâia murată; gustați și adăugați sare, dacă e nevoie. Cu o lingură, montați legumele în centrul bolului în care se află cușcuș. Încheiați presărând deasupra multe frunze de coriandru.

Mămăligă cu ciuperci și ierburi

Când face mămăligă, tatăl meu face întotdeauna mai multă decât are nevoie. O jumătate din ea o servește imediat, aproape fluidă, ca un piure, cu un sos aromat. Pune restul pe o suprafață unsă cu ulei și o lasă să se întărească. A doua zi, o taie în bucăți pe care le frige în ulei de măsline și le servește cu o salată de legume (roșii, castraveți, salată romană), cu un dressing ușor de oțet de vin. Rețeta de aici folosește mămăliga moale, dar ați putea dubla cantitatea pentru a urma ideea tatălui meu.

Nu uitați că există două tipuri de mămăligă – cea pripită și cea vârtoasă, de fierbere lentă. Am ajuns la concluzia că mămăliga pripită e suficient de bună pentru majoritatea mâncărurilor. Oricare variantă poate fi folosită pentru această rețetă.

Pentru 2 porții
4 linguri de ulei de măsline
350 g de ciuperci mixte, cele foarte mari tăiate jumătăți
2 căței de usturoi, zdrobiți
1 lingură de tarhon tocat
1 lingură de cimbru tocat
1 lingură de ulei de trufe
500 ml de supă de legume
80 g de mămăligă (pripită sau vârtoasă)
80 g de parmezan, ras
30 g de unt
1 linguriță de rozmarin tocat mărunt
1 lingură de hasmațuchi tocat
100 g de brânză Taleggio (cu coaja îndepărtată), tăiată felii groase de 1 cm
sare și piper negru

Încingeți jumătate din cantitatea de ulei de măsline într-o tigaie mare. Când uleiul e încins, puneți jumătate din ciuperci și prăjiți-le câteva minute sau până când sunt aproape făcute; încercați să nu le mișcați prea mult pentru a obține pete frumoase, galbene-maronii, pe suprafața lor. Scoateți ciupercile din tigaie și repetați operațiunea cu restul de ciuperci și ulei. Opriți focul, puneți toate ciupercile în tigaie și adăugați usturoiul, tarhonul, cimbrul, uleiul de trufe, sare și piper. Păstrați la cald.

Dați în clocot supa de legume într-o cratiță. Adăugați ușor mălaiul, apoi reduceți flacăra la minimum și fierbeți amestecând constant cu o lingură de lemn. Mămăliga e gata atunci când se desprinde de pe marginile cratiței, dar e încă aproape fluidă. Dacă folosiți mămăligă pripită, acest lucru ar trebui să dureze cel mult 5 minute; mămăliga vârtoasă necesită până la 50 de minute (dacă vi se pare că se usucă, mai adăugați supă sau apă, suficient pentru a o menține la consistența unui terci gros).

Încălziți grillul cuptorului la nivelul maxim. Când mămăliga e gata, adăugați în ea parmezanul, untul, rozmarinul și jumătate din cantitatea de hasmațuchi. Dregeți de sare și piper. Întindeți mămăliga într-o tavă termorezistentă și puneți deasupra Tallegio. Așezați în cuptor sub grill până când brânza începe să bolborosească. Scoateți din cuptor, puneți ciupercile și sosurile lor deasupra și mai dați la grill timp de un minut, să se încălzească. Serviți fierbinte, ornată cu hasmațuchi.

Mămăligă de porumb dulce

Mămăliga făcută din porumb dulce proaspăt este aproape ca o mâncare pentru bebeluși, dar în sensul bun al cuvântului. E fină, dulce și mângâietoare pentru papile, asemănătoare unui terci gras și savuros. Este mâncarea mea favorită pentru o cină călduroasă. Nu uitați că nu are nimic în comun cu mămăliga obișnuită, făcută din mălai – e mai delicată și nu la fel de consistentă.

Această mâncare reprezintă o variantă a unei rețete realizate de doi inspirați gastronomi israelieni, Haim Cohen și Eli Landau. (Vezi imaginile de pe paginile următoare.)

Pentru 4 porții
6 știuleți de porumb
500 ml de apă
40 g de unt, tăiat cubulețe
200 g de brânză feta, sfărâmată
¼ linguriță de sare
piper negru

Pentru sosul de vinete
150 ml de ulei vegetal
1 vânătă medie, tăiată cubulețe cu latura de 2 cm
2 linguri de pastă de tomate
60 ml de vin alb
200 g de roșii decojite, tocate (proaspete sau de la conservă)
100 ml de apă
¼ linguriță de sare
¼ linguriță de zahăr
1 lingură de oregano tocat

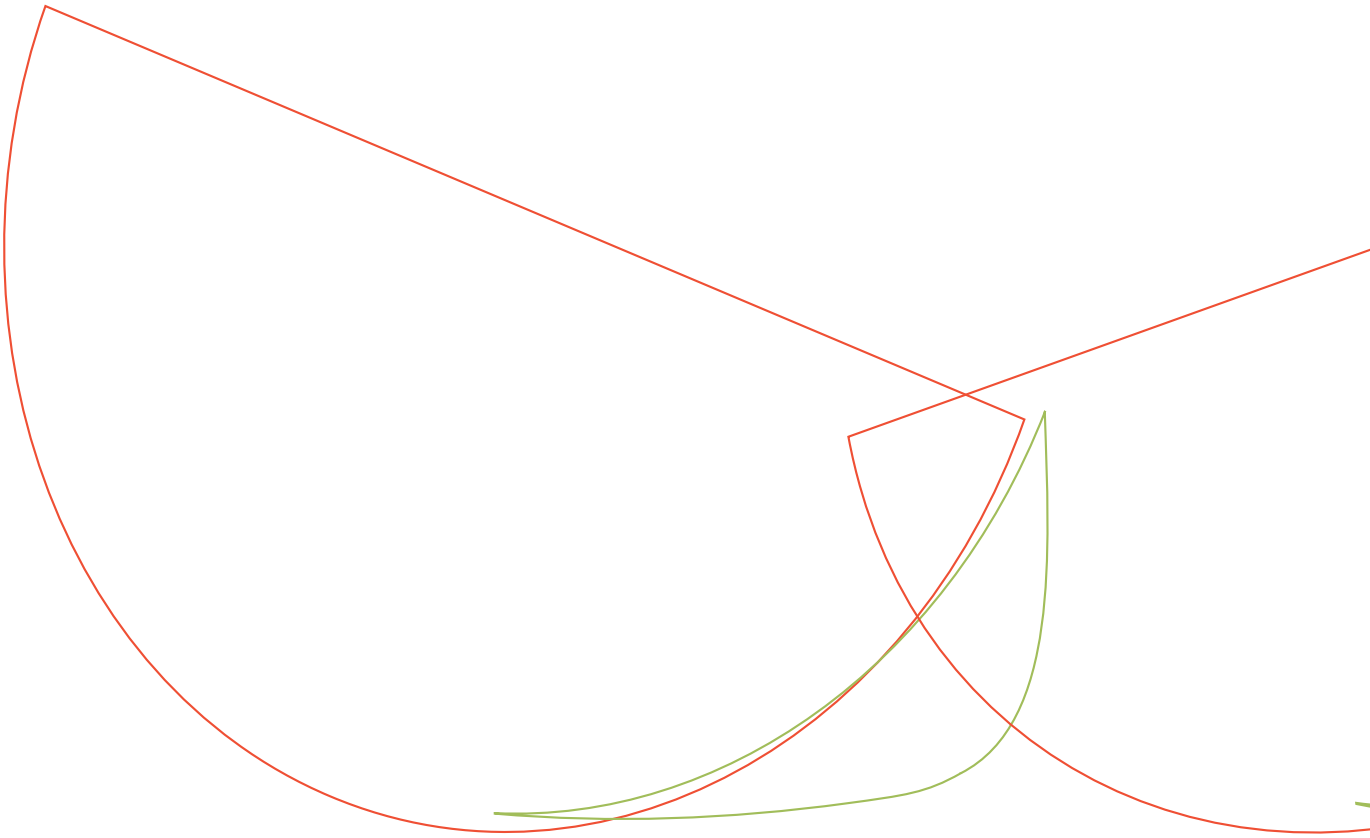
Începeți cu sosul de vinete. Încingeți uleiul într-o cratiță mare și prăjiți vânăta la foc mediu timp de 15 minute sau până când prinde o frumoasă culoare maronie. Scurgeți cât de mult ulei puteți și aruncați-l. Adăugați în cratiță pasta de tomate și amestecați cu vânăta. Prăjiți 2 minute, apoi adăugați vinul și fierbeți un minut. Puneți și roșiile tocate, apa, sarea, zahărul și oregano și mai lăsați pe foc 5 minute pentru a obține un sos foarte aromat. Puneți-l deoparte, îl veți încălzi când va fi nevoie.

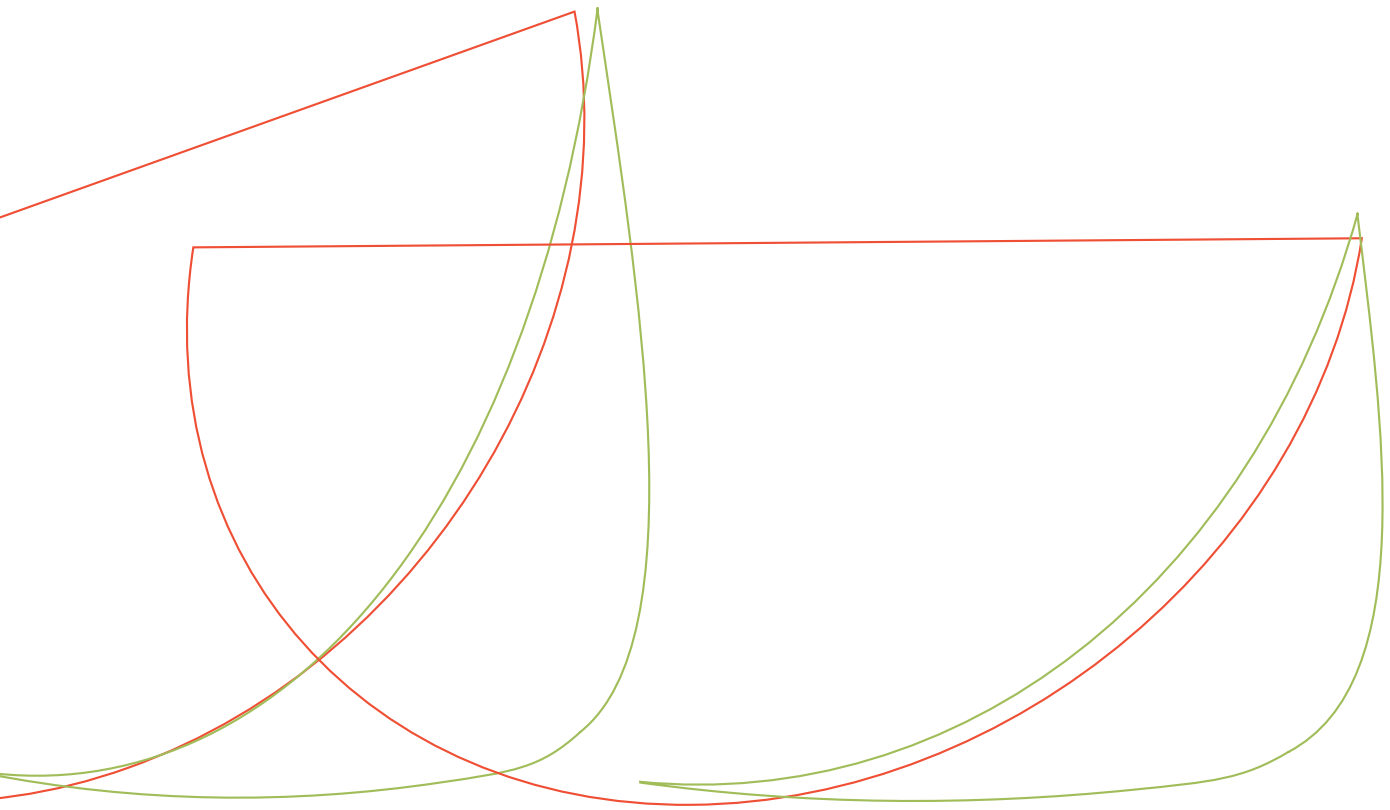
Pentru a face mămăliga, scoateți frunzele și mătasea de pe fiecare știulete de porumb, apoi tăiați-l la ambele capete. Țineți știuleții pe verticală și, cu un cuțit ascuțit, tăiați-le boabele. Aveți nevoie de circa 550 g de boabe.

Puneți boabele într-o cratiță medie și acoperiți-le cu apă. Fierbeți la foc mic timp de 12 minute. Cu o spumieră, scoateți boabele din apă și transferați-le într-un blender; păstrați lichidul în care au fiert. Mixați-le bine timp de câteva minute pentru a măcina cât mai bine boabele. Adăugați câte puțin din lichidul de fierbere dacă amestecul devine prea uscat pentru a fi procesat.

Acum puneți pasta de porumb în cratiță cu lichidul în care au fiert boabele și fierbeți, amestecând des, la foc mic, timp de 10–15 minute sau până când amestecul se îngroașă, dobândind consistența unui piure. Încorporați untul, feta, sare și piper și mai lăsați pe foc 2 minute. Gustați și mai adăugați sare dacă e nevoie.

Împărțiți mămăliga în boluri puțin adânci, apoi turnați în centrul fiecărui bol o lingură mare de sos de vinete cald.





Fructe cu brânză

Smochine cu brânză de capră, busuioc și vinegretă de rodii

Smochinele proaspete europene sunt disponibile vara și apoi mai apar, pentru puțin timp, toamna. Bine coapte, ele sunt uimitoare, un cuvânt pe care-l folosesc cam des, deși în acest caz este pe deplin meritat. Dulceața onctuoasă a smochinei proaspete, combinată cu textura sa bogată, e imbatabilă. În Israel și Palestina, smochinii se găsesc pretutindeni, iar culesul fructelor și consumarea lor chiar sub copaci este o experiență din copilărie pe care mă tem că n-o pot retrăi în Marea Britanie. Și totuși, în Londra pot cumpăra smochine franțuzești sau italienești de calitate, culese de o zi sau două, de la La Fromagerie. Smochinele bune sunt grele și ușor buretoase și au un pregnant miros dulce; au adeseori tendința de a se crăpa la bază. Cumpărați asemenea smochine și totul va fi perfect. Dar, indiferent ce faceți, nu cumpărați de la supermarket smochine necoapte, care au fost transportate aici pe vapor tocmai de la capătul lumii. Folosiți caș de capră sau o brânză cremoasă și nematurată de capră (vezi rețeta Fenicul caramelizat cu caș de capră, de la pagina 172.)

Pentru 4 porții
1 hașmă, tocată mărunt
½ linguriță de muștar de Dijon
2 linguriițe de sirop de rodie
3 linguri de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
40 g de rucola
20 g de frunze de busuioc amestecat, verde și violet
8 smochine coapte, la temperatura camerei
70 g de caș de capră sau o brânză de capră cremoasă și nematurată (ca Rosary)
sare și piper negru

Puneți hașma, mușțarul și siropul de rodie într-un bol mediu. Adăugați sare și piper și amestecați energic pe măsură ce picurați lent ulei de măsline. Ideea este să obțineți un dressing omogen.

Adăugați cea mai mare parte a frunzelor de rucola și busuioc, păstrând câteva pentru a finaliza salata, și înmuiați-le cu grijă în dressing. Scoateți frunzele înmuiate în dressing pe un platou întins, tapetându-l cu ele.

Tăiați smochinele sferturi, pe verticală, și aranjați-le deasupra frunzelor. Presărați cu o lingură, printre frunze și smochine, bucăți de brânză. Risipiți deasupra frunzele păstrate, picurați uleiul rămas și asezonați cu sare și piper.

Sufleu de brânză de capră și piersici poșate cu vanilie

Prin anii 1990 eram patiser-șef la Launceston Place, un restaurant londonez frecventat de politicieni, aristocrați britanici și, mai ales, de prințesa Diana. În acele zile – cât de îndepărtate par ele acum – localul avea, printre aperitive, și un delicios sufleu de brânză de capră, dublu copt. El nu a ieșit niciodată din meniu și a devenit, de asemenea, o prezență constantă în multe alte restaurante. Singura variație permisă a fost condimentul sezonier dulce din componența sa. Acesta e micul meu tribut adus celor de la Launceston Place și gastronomiei anilor 1990.

Pentru 6–10 porții, în funcție de mărimea vaselor ramekin* pe care le aveți
60 g de unt nesărat la temperatura camerei, plus încă puțin pentru a unge vasele ramekin
60 g de arahide
280 ml de lapte
1 foaie de dafin
½ ceapă, în care ați înfipt câteva cuișoare
40 g de făină simplă
180 g de brânză tare de capră (fără coajă), sfărâmată în bucăți
4 gălbenușuri de ouă ecologice medii
⅓ linguriță de sare
5 albușuri de ouă ecologice medii
3 linguri de smântână dulce pentru sufleu, dacă îl reîncălziți

Pentru piersicile poșate
150 ml de apă
150 ml de vin alb
150 g de zahăr pudră
½ linguriță de piper negru
½ păstaie de vanilie, despicată și cu boabele scoase
2–3 piersici medii, decojite

* Vasul ramekin, din ceramică, porțelan sau sticlă, este cilindric și are o mare rezistență termică. Este folosit mai ales pentru prepararea unor porții individuale de sufleu, mousse, budincă etc. [n. red.]

Pentru a poșa piersicile, puneți toate ingredientele într-o cratiță medie (piersicile nu trebuie să fie total acoperite de lichid). Dați în clocot și fierbeți la foc mic, sub capac, 15 minute, întorcând o singură dată piersicile. Acestea trebuie să fie moi, dar să nu se dezintegreze. Lăsați-le să se răcească în sucul propriu.

Încălziți cuptorul la 190°C (nivelul 5). Puneți înăuntru o tavă de copt mare, în care turnați apă clocotită – nivelul apei din tavă trebuie să fie cam de 2 cm. Luați vasele ramekin și ungeți-le fundul și marginile cu unt moale. Presărați în ele arahidele măcinate și mișcați vasele ca bucățile de arahide să se depună pe ele într-un strat cât mai uniform. Îndepărtați arahidele în exces și puneți vasele în frigider.

Într-un vas mic, amestecați laptele, foaia de dafin și ceapa. Dați în clocot, apoi puneți deoparte. Luați o cratiță medie, puneți la foc mediu și topiți untul. Adăugați făina în timp ce amestecați cu o lingură de lemn și țineți pe foc 2 minute. Scoateți foaia de dafin și ceapa și turnați treptat laptele în amestecul de unt, continuând să învârtiți cu lingura în vas, pe foc, timp de 3 minute, până când compoziția se îngroașă. Opriți focul, adăugați brânza, apoi gălbenușurile și sarea. Transferați într-un bol de amestec.

Într-un bol separat, bateți bine albușurile, apoi încorporați-le în amestecul de brânză. Împărțiți compoziția în vasele ramekin, umplându-le până aproape de margine. Puneți-le cu grijă în tava cu apă din cuptor. Lăsați-le 10–12 minute sau până când devin galbene-maronii și cresc. Acum puteți servi sufleurile direct de la cuptor.

O altă variantă ar fi să opriți cuptorul și să lăsați în el sufleurile 10 minute. Scoateți tava din cuptor și lăsați sufleurile să se răcească în ea. Apoi scoateți sufleurile, tăind cu un cuțit de-a lungul marginii vaselor ramekin. Puneți sufleurile, cu fundul în sus, pe o tavă acoperită cu hârtie de copt (le puteți lăsa astfel, acoperite, până la 4 ore).

Când serviți, încălziți cuptorul la 160°C (nivelul 3). Turnați cam 3 linguri de smântână peste fiecare sufleu. Puneți tava de copt în cuptor și încălziți-o bine aproximativ 8 minute. Serviți fiecare sufleu cu câteva felii de piersică (nu prea multe), stropite cu puțin sos.

Salată de gutui și brânză Dolcelatte*

În timpul unui curs de gastronomie pe care l-am ținut la Leith's acum câțiva ani, o doamnă a venit și mi-a spus: „Am un pom plin de gutui în grădină, dar nu fac nimic cu ele. Mi-e teamă de gutui". Și nu este singura. Cel mai îngrozitor lucru în privința gutuilor e prepararea lor. Deși are aspectul inocent al unui măr sau al unei pere, acest fruct e tare ca piatra și necesită o perioadă mare de coacere înainte de a putea fi consumat.

Totuși, de îndată ce ați scăpat de spaima gutuilor și ați încercat să le gătiți singuri, veți fi uimiți de transformarea prin care trece gutuia, de la o masă greoaie și dură la un magnific fruct roșu, cu miez moale și parfumat. Puteți folosi aceste fructe într-o mulțime de contexte: în deserturi ori în salate sau ca garnituri pentru cărnuri grele și grase – porc, vânat sau miel.

Siropul de gutui rămas după prepararea acestei salate îl puteți încălzi și turna peste o înghețată cu vanilie. (Vezi imaginea de pe paginile următoare.)

Pentru 4 porții, ca aperitiv
400 ml de apă
300 g de zahăr pudră
15 boabe de piper negru
4 fâșii de coajă de portocală
2 foi de dafin
zeama de la ½ lămâie
200 ml de vin roșu
2 gutui medii
1 linguriță de muștar boabe
2 linguriițe de oțet de cidru
4 linguri de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
80 g de frunze mixte (mizuna, păpădie, măcriș sau radicchio de Treviso)
120 g de brânză Dolcelatte
60 g de fistic nesărat cu pieliță, ușor prăjit, unele boabe întregi, altele tocate mare
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 140°C (nivelul 1). Luați o cratiță medie care poate fi ținută la cuptor și pentru care aveți un capac etanș. Puneți în ea apa, zahărul, boabele de piper, coaja de portocală, foile de dafin, zeama de lămâie și vinul roșu. Așezați-o pe aragaz și dați-o rapid în clocot. Când zahărul s-a dizolvat, luați de pe foc.

Între timp, curățați coaja gutuilor cu un decojitor de legume și păstrați-o. Cu un cuțit mare, tăiați fructele în patru, pe verticală, și scoateți cotorul cu sâmburi; de asemenea, păstrați-l. Tăiați fiecare sfert în două părți. Puneți-le, alături de coajă și de cotor, în siropul de zahăr. Acoperiți cratița cu capac și dați-o la cuptor circa 2 ore, după care gutuile ar trebui să fie complet moi. Scoateți-le de la cuptor și lăsați-le să se răcească fără capac.

Pregătiți dressingul, combinând muștarul, oțetul, uleiul, 4 linguri de lichid în care au fiert gutuile, ½ linguriță de sare și mult piper negru, până devin un amestec fin.

Pentru a finaliza preparatul, puneți câteva frunze de salată pe patru farfurii de servit. Aranjați patru bucăți de gutuie per porție și așezați pe frunze câteva bucăți de Dolcelatte, sfărâmate cu mâna. Încercați să construiți salata ca un turn, pe verticală. Puneți alte câteva frunze în vârf. Cu o lingură, puneți dressingul peste ele și presărați fistic. Încheiați cu puțin ulei de măsline. O altă variantă ar fi să aranjați ingredientele la fel, dar pe un platou mare de mixare și să aduceți astfel preparatul la masă.

---

* Dolcelatte este o brânză italiană moale, cu mucegai. Este făcută din lapte de vacă. Metoda de preparare a ei este similară celei pentru Gorgonzola. [n. red.]

Crostini de pere

Tatăl meu citează întotdeauna o veche zicală toscană, folosită adesea în discuția dintre un latifundiar și arendașul lui: *Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere*. Din nefericire, traducerea acestei frumoase butade o face să-și piardă din melodicitate: „Pe țăran să nu îl faci să știe cât e de bună brânza cu pere".

Pe lângă faptul că spune ceva despre structura socială din Italia rurală și despre neliniștile existențiale ale latifundiarilor, expresia relevă și un adevăr mai puțin exploziv, dar profund, privitor la sublima combinație dintre pere și brânză, mai ales în privința marilor doamne ale brânzeturilor italienești, parmezanul și pecorino.

În rețeta de față mizez însă pe brânza de capră, care e la fel de bună cu pere dacă o alegi cum trebuie. Ar trebui să fie o brânză preparată în casă și plină de arome. Încercați Ryefield, o varietate moale, cremoasă și înțepătoare din Irlanda de Nord. Am găsit-o online la www.liverpoolcheesecompany.com. De asemenea, aveți nevoie de pere tari, dar dulci și ușor astringente. Oricât le-aș îndrăgi, perele supercoapte se vor găti excesiv și vor deveni ca un terci.

Pentru 4 porții generoase
30 g de semințe de pin
5 linguri de ulei de măsline, plus încă puțin pentru final
1 cățel de usturoi, zdrobit
4 felii mari de pâine de casă, cu grosimea de 1,5 cm
3 pere semicoapte (necojite)
2 lingurițe de zahăr pudră
2 lingurițe de zeamă de lămâie
120 g de brânză de capră de bună calitate
frunze de hasmațuchi pentru ornat
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 200°C (nivelul 6). Puneți semințele de pin, 4 linguri de ulei de măsline, usturoiul, un praf de sare și puțin piper negru în cuva unui blender și mixați-le într-o pastă aspră și fluidă. Cu o pensulă, întindeți această pastă pe câte o parte a fiecărei felii de pâine. Puneți feliile pe o tavă de copt și dați-le la cuptor 10 minute sau până când prind puțină culoare. Scoateți din cuptor și lăsați-le să se răcească puțin.

În vreme ce pâinea se află în cuptor, pregătiți perele. Puneți fiecare pară pe un tocător și scoateți, cu un cuțit ascuțit, vârful și baza fructului. Apoi tăiați fiecare pară pe lungime, în patru felii groase. Cu vârful cuțitului scoateți cotorul cu sâmburi. Puneți feliile într-un bol cu uleiul de măsline rămas, zahărul, zeama de lămâie și puțină sare. Înmuiați-le ușor.

Luați o tavă de grătar și puneți-o la foc mare până se încinge bine. Puneți feliile de pară pe ea și lăsați-le cam un minut pe fiecare parte, suficient cât să se carbonizeze puțin în punctele de contact cu grătarul. Întoarceți cu grijă feliile folosind clești de bucătărie și încercați să nu le rupeți.

Pentru a asambla crostini, tăiați brânza felii și aranjați-le peste pâinea prăjită, alături de pere. Ambele ingrediente trebuie să se vadă clar, deci le puteți suprapune pe alocuri, sprijinindu-le unele de altele pentru a da senzația de înălțime. Puneți crostini la cuptor 3–4 minute, doar cât să se încălzească, iar feliile de brânză să se topească parțial. Scoateți-le apoi de la cuptor.

Ornați cu frunze de hasmațuchi, picurați peste ele ulei și presărați piper negru, proaspăt măcinat. Serviți fierbinte sau cald.

Curmale cu brânză turcească de oaie

Supermarketurile și băcăniile turcești – există multe prin estul și nord-estul Londrei – oferă o colecție abundentă de produse proaspete și aromate pe care nu le veți găsi niciodată într-un supermarket obișnuit. De obicei, legumele sunt pline de parfumuri și puteți găsi și multe feluri fantastice de pâine, precum și numeroase produse uscate din Balcani.

Merg la Centrul Alimentar Turcesc din Dalston, lângă restaurantul Ottolenghi din Islington, pentru brânzeturile minunate pe care le pot găsi aici. Există efectiv zeci de specialități – majoritatea brânzeturi tinere, în saramură. Ele sunt disponibile atât în galantare, unde plutesc în saramura ce le menține proaspete și umede, cât și în cutii, borcane, pungi de plastic și chiar în cutii metalice. Gândiți-vă la feta, halloumi sau ricotta și apoi înmulțiți de zece ori gama de texturi și arome. Unele brânzeturi sunt cremoase și ușoare, altele sărate și sfărâmăcioase. Pe unele le puteți felia și prăji, altele se tartinează ca o cremă. Cele mai bune, am descoperit eu, sunt cele din lapte de capră. Cereți să le gustați la galantar sau mizați pur și simplu pe varietățile deja ambalate. N-aveți cum să dați greș.

Pentru 4 porții, ca aperitiv
20 g de migdale întregi (cu pielițe)
6 curmale Medjool întregi (140 g în total)
75 g de rucola
120 g de brânză turcească de capră, puțin sărată (sau ricotta ori mozzarella de bivoliță), tăiată sau sfărâmată bucăți
câteva fire de mărar
20 g de frunze de busuioc verde și violet și frunze de mangold roșu
3 linguri de ulei de măsline
1½ linguriță de sirop de rodie
sare și piper negru

Încălziți cuptorul la 150°C (nivelul 2). Răsfirați migdalele pe o tavă mică și coaceți-le timp de 8–10 minute sau până când au prins pe interior o frumoasă nuanță cafenie. Scoateți-le din cuptor și lăsați-le să se răcească.

Tăiați curmalele jumătăți pe lungime, și scoateți sâmburii. Tăiați fiecare jumătate în șase felii lungi.

Răspândiți frunzele de rucola pe fiecare farfurie de servit. Deasupra, construiți un „turn" din curmale, brânză, mărar, busuioc și mangold roșu, asigurându-vă că toate ingredientele sunt vizibile.

Amestecați bine uleiul de măsline, sucul de rodie, sare și piper și picurați peste salată. Tăiați migdalele bucăți mari, presărați-le deasupra și serviți.

Pepene roșu cu feta

Iată ceva care trebuie consumat la plajă sau cel puțin undeva afară, într-o zi caniculară, când razele soarelui pătrund peste tot. Îmi amintește de nopțile călduroase petrecute la malul mării în Tel Aviv, când toată lumea se bucura de o bere, de muzică tare și, adesea, de o conversație aprinsă. Dulceața și suculența pepenelui și caracterul aspru, sărat, al brânzei feta conferă salatei o notă aparte. Asigurați-vă, așadar, că faceți cea mai bună alegere în privința ingredientelor (pentru alte brânzeturi sărate pe care le puteți folosi aici, vezi rețeta Curmale cu brânză turcească de oaie, de la pagina 280).

Pentru 4 porții
700 g de pepene roșu rece (fără coajă)
280 g de brânză feta
20 g de frunze de busuioc
½ ceapă roșie mică, feliată foarte subțire (opțional)
ulei de măsline

Tăiați pepenele felii groase. Tăiați feta felii mari, dar subțiri, sau sfărâmați-o cu mâna în bucăți neuniforme.

Aranjați toate ingredientele, mai puțin uleiul de măsline, pe un platou, amestecându-le foarte puțin. Picurați deasupra puțin ulei și serviți de îndată.

Indice

aioli, tarhon 120
alune prăjite
salată de orez cu mango și cocos 244
sos satay 195
alune în coajă și salată de zucchini 70
andive
anghinare de Ierusalim cu manouri și ulei de busuioc 24
caramelizate cu brânză Gruyère 157
cu unt de nuci și brânză Roquefort 160
salată de lăptuci 146
salată de sfeclă, portocale și măsline negre 15
salată dulce-amăruie 162
anghinare
cu bob bătut 176
cu lămâie 168
gratinată 178
paella cu legume 80
anghinare de Ierusalim
cu manouri și ulei de busuioc 24
apă de flori de portocal,
salată cu măcriș de baltă, fistic 154
arahide
cu rădăcină de țelină, linte și mentă 216
sufleu de brânză de capră și piersici poșate cu vanilie 274
ardei grași
bame cu roșii, lămâie și coriandru 179
copți cu salată farro 234
gazpacho verde 180
paella cu legume 80
pilaful de bulgur al lui Itamar 242
ratatouille à la Tamara 74
relish de sfeclă cu iaurt și lămâi murate 19
salată de orez cu mango și cocos 244
salată marinată cu pecorino 82
shakshuka 87
supă de usturoi și harissa 46
supă din legume la grătar 115
șnițel de praz 42
tartă cu de toate 84–85
vindaloo de cartofi 18
vinete tricolore 114
avocado
quesadilla 134
salată cu quinoa și bob 228
bame
cu roșii, lămâie și coriandru 179
și sambal cu orez cu cocos 230
boabe de soia, salată de paste și zucchini prăjiți 254
bob
burgeri 194
ciuperci marinate cu nuci, tahini și iaurt 58
cu multe mirodenii și leuștean 192
hummus cu ful 210
paella cu legume 80
salată de avocado și quinoa 228
și supă de iaurt fierbinte 202
zdrobit, cu anghinare 176
brânză de capră
crostini de pere 278
sufleu cu piersici poșate cu vanilie 274
sufleu de Halloween 64
și ravioli cu lămâie 250
tartă cu usturoi caramelizat 38
tartă tatin surpriză 22
brânză de oaie turcească și curmale 280
broccoli și plăcintă cu gorgonzola 92
broccolini și susan dulce, salată de 94
bulgur, grâu
kısır 239
pilaful de bulgur al lui Itamar 242
burgeri din bob 194
busuioc
anghinare de Ierusalim cu manouri și ulei de, 24
smochine cu brânză de capră și vinegretă de rodii 272
caise, cușcuș suprem de iarnă 262
capere
cu maioneză și legume baby poșate 12
vinegretă, cu păstârnac fript și cartofi dulci 16
carne 8-9
cartofi
burgeri cu bob 194
crochete de vinete 120
gado-gado 195
omletă cu frunze de mangold și șofran 142
orez la aburi cu ierburi 235
pachețele cu ciuperci sălbatice 60
ratatouille à la Tamara 74
salată de cartofi Jersey Royal 20
supă cu găluște de păstârnac 28
supă de coajă de parmezan și varză de Savoia 104
supă vichyssoise cu sparanghel 184
și cartofi dulci, copți, cu vinegretă de capere 16
tartă tatin surpriză 22
vindaloo de cartofi 18
cartofi dulci
felii, cu iarbă de lămâie și smântână maturată 26
prăjiturele 32
salată de quinoa cu limete iraniene uscate 245
tartă cu de toate 84–85
vindaloo de cartofi 18
cassava, gado-gado 195
castraveți
gado-gado 195
gazpacho verde 180
linte roșie picantă cu iaurt 221
salată cu quinoa și pâine prăjită 128
salată cu usturoi și ghimbir 166
tăieței soba cu wakame 188
vinete coapte cu tahini 122
caș de capră
cu fenicul caramelizat 172
cu smochine, busuioc și vinegretă de rodii 272
caşcaval, chiftele din frunze de mangold cu sos de măcriș 149
ceapă
socca 224
umplută 39
cheddar, quesadilla 134
chiftele de praz 36
choi sum, mee goreng 185
cireșe acrișoare în salată de varză și gulii 99
ciuperci
Bánh xèo 54
lasagna 59
marinate, cu nuci, tahini și iaurt 58
pachețele cu ciuperci sălbatice 60
pappardelle crocante 252
portobello umplute cu Taleggio topit 56
ragu cu ou de rață poșat 50
și mămăligă cu ierburi 264
și orz, cu lipii și iaurt 236
varză de Bruxelles și tofu 105
clătite
Bánh xèo 54
verzi cu unt de limete 150
conopidă
cu șofran 106
frittata afumată 96
coriandru
bame cu lămâie și roșii 179
orez la aburi cu ierburi 235
supă de griș și roșii 130
crochete din vinete 120
crostini de pere 278
crutoane 180
curmale și brânză turcească de oaie 280
curry, vindaloo de cartofi 18
cușcuș
mozaic de roșii 131
suprem de iarnă 262
verde 255
Dolcelatte și salată de gutui 275
dovleac plăcintar
prăjit cu mirodenii dulci, limetă și ardei iute verde 65
ratatouille à la Tamara 74

dovleci
cuşcuş suprem de iarnă 262
felii, în crustă, cu sos de smântână 72
sufleu de Halloween 64
edamame şi tăiţei de sticlă calzi 198
farro şi salată de ardei copţi 234
fasole franţuzească
gado-gado 195
mee goreng 185
ratatouille à la Tamara 74
salată cu seminţe de muştar şi tarhon 196
salată de broccolini şi susan dulce 94
fasole lată amestecată cu multe mirodenii şi leuştean 192
fasole untoasă
prăjită cu feta, măcriş şi sumac 214
supă din legume fripte la grătar 115
fenicul
caramelizat cu caş de capră 172
legume baby poşate cu maioneză şi capere 12
paella cu legume 80
sparanghel şi sfeclă cu *verjus* 170
supă de năut, pâine şi roşii 218
feta
ceapă umplută 39
crochete de vinete 120
fasole untoasă prăjită cu măcriş şi sumac 214
lasagna de ciuperci 59
mămăligă de porumb dulce 266
salată de farro şi ardei copţi 234
salată de quinoa cu limetă iraniană uscată 245
sparanghel la grătar 182
şi pepene verde 282
tartă cu de toate 84–85
fistic
cuşcuş verde 255
salată cu măcriş şi apă de flori de portocal 154
salată de gutui şi brânză Dolcelatte 275
fontina, lasagna de ciuperci 59
freekeh, pilaf 241
frittata afumată 96
ful, hummus cu 210
galete cu linte Puy 208
gazpacho verde 180
găluşte de păstârnac în supă 28
germeni de fasole
Bánh xèo 54
gado-gado 195
mee goreng 185
salată de varză şi gulii 99
ghimbir şi usturoi pisat, cu salată de castraveţi 166
gorgonzola
cu linte Castellucio şi roşii 222
şi plăcintă de broccoli 92
gratinată, anghinare 178
grâu 7
„grill mix" cu ulei de pătrunjel 68
Gruyère
cu andive caramelizate 157
lasagna de ciuperci 59
gulii
„grill mix" cu ulei de pătrunjel 68
lasagna de ciuperci 59
şi salată de varză 99
gutui şi brânză Dolcelatte, salată 275
harissa şi supă cu usturoi şi 46
hummus cu ful 210
iarbă de lămâie, cartofi dulci felii şi smântână maturată 26
iaurt
chiftele de praz 36
chiftele din frunze de mangold cu sos de măcriş 149
ciuperci marinate cu nuci şi tahini 58
cu castraveţi şi linte roşie picantă 221
dovleac plăcintar prăjit cu mirodenii dulci, limetă şi ardei iute verde 65
galete cu linte Puy 208
grecesc, cu sote de năut 211
lipii cu orz şi ciuperci 236
orez cu cardamom, ouă poşate 240
orez la aburi cu ierburi 235
pilaf freekeh 241
plăcintă cu frunze de viţă şi ierburi 158
prăjiturele din cartofi dulci 32
relish de sfeclă şi lămâi murate 19
salată marocană cu morcovi şi mirodenii 14
supă fierbinte de bob 202
şi chilli, cu ouă ochiuri 140
tocană de mangold şi năut 148
lapte bătut cu vinete, sos de 110
lămâie
anghinare cu 168
roşii şi coriandru, cu bame 179
salată de avocado, quinoa şi bob 228
sfeclă cu iaurt şi lămâi murate 19
şi ravioli cu brânză de capră 250
şi risotto cu vinete 231
lăptuci, salată de 146
linte
Castelluccio cu roşii şi gorgonzola 222
cu vinete coapte 116
galete cu linte Puy 208
roşie picantă cu iaurt şi castraveţi 221
şi rădăcină de ţelină, cu alune şi mentă 216
verde cu sparanghel şi măcriş de baltă 220
lipii, iaurt cu orz şi ciuperci 236
macadamia, nuci, în salată dulce de iarnă 102
maioneză cu legume baby poşate şi capere 12
mangetout
Bánh xèo 54
salată de broccolini şi susan dulce 94
salată de fasole verde cu seminţe de muştar şi tarhon 196
mango
salată dulce de iarnă 102
şi salată cu cocos şi orez 244
tăiţei soba 112
mangold
salată de fasole verde cu seminţe de muştar şi tarhon 196
vezi şi sfeclă elveţiană
manouri
şi ulei de busuioc, cu anghinare de Ierusalim 24
mazăre de zapadă, mix de fasole cu multe mirodenii şi leuştean 192
mazăre
anghinare cu lămâie 168
salată de cartofi Jersey Royal 20
salată de fasole verde cu seminţe de muştar şi tarhon 196
măcriş
feta şi sumac, cu fasole untoasă prăjită 214
linte vede şi sparanghel 220
salată de fistic şi flori de portocal 154
sos, cu chiftele din frunze de mangold 149
mămăligă
cu ierburi şi ciuperci 264
de porumb dulce 266
mărar, orez la aburi cu ierburi 235
măsline
conopidă cu şofran 106
paella cu legume 80
vezi şi măsline negre
măsline negre
bame cu roşii, lămâie şi coriandru 179
roşii umplute cu ierburi 136
salată cu portocale şi sfeclă 15
salată de farro şi ardei copţi 234
mooli, Bánh xèo 54
morcov
Bánh xèo 54
cuşcuş suprem de iarnă 262
legume baby poşate cu maioneză şi capere 12
ragu de ciuperci cu ou de raţă poşat 50
salată marocană picantă 14
sote de năut cu iaurt grecesc 211
supă cu găluşte de păstârnac 28
supă de bob cu iaurt fierbinte 202
supă de năut, pâine şi roşii 218
vinete la grătar cu linte 116
mozzarella
de bivoliţă cu salată de paste şi zucchini prăjiţi 254
de bivoliţă cu vinete tricolore 114
marinată de bivoliţă, cu roşii 126
năut
cuşcuş suprem de iarnă 262
hummus cu ful 210
socca 224
sote cu iaurt grecesc 211
supă cu pâine şi roşii 218
tocană de mangold şi tamarind 148

nucă de cocos
orez, sambal și bame 230
și salată de orez cu mango 244
nuci
gazpacho verde 180
și iaurt cu tahini, cu ciuperci marinate 58
orez
cu cardamom, ouă poșate și iaurt 240
cu lapte de cocos, sambal și bame 230
la aburi, cu ierburi 235
paella cu legume 80
risotto cu vinete și lămâie 231
salată cu mango și cocos 244
salată de quinoa cu limetă iraniană uscată 245
supă de bob cu iaurt fierbinte 202
tocană de mangold, năut și tamarind 148
varză umplută 95
zucchini umpluți 69
orz
lipii cu iaurt și ciuperci 236
și salată de rodii 238
ouă de prepeliță, salată de cartofi Jersey Royal 20
ouă
frittata afumată 96
gado-gado 195
hummus cu ful 210
ochiuri cu iaurt și chilli 140
omletă cu frunze de mangold și șofran 142
orez cu cardamom și iaurt 240
ouă de rață jumări pe pat de pâine 86
pizza cu spanac și pecorino 156
ragu de ciuperci cu ou de rață poșat 50
ravioli cu brânză de capră și lămâie 250
salată de cartofi Jersey Royal 20
shakshuka 87
sparanghel mimoza 182
paella cu legume 80
papaya, salată dulce de iarnă 102
pappardelle crocante 252
parmezan și varză de Savoia, supă de coajă de 104
pastă de fasole neagră 134
păstârnac
copt, cu cartofi dulci și vinegretă de capere 16
cușcuș suprem de iarnă 262
găluște, în supă 28
ratatouille à la Tamara 74
pătrunjel
orez la aburi cu ierburi 235
ulei, „grill mix" 68
pâine de casă
crostini de pere 278
ouă de rață jumări pe pat de 86
prăjită, cu salată de quinoa 128
ragu de ciuperci cu ou de rață poșat 50
supă de năut și roșii 218
pecorino
linte verde, sparanghel și măcriș 220
pizza cu ouă și spanac 156
salată de ardei marinați cu 82
pepene verde și feta 282
pesto, supă de năut, roșii și pâine 218
pește 8–9
piersici poșate cu vanilie și sufleu de brânză de capră 274
pilaf
de bulgur al lui Itamar 242
freekeh 241
pizza cu ou, spanac și pecorino 156
plăcinte
cu broccoli și gorgonzola 92
cu frunze de viță, ierburi și iaurt 158
portocale
salată de măsline negre și sfeclă 15
salată dulce-amăruie 162
praz
chiftele 36
legume baby poșate cu maioneză și capere 12
plăcintă cu broccoli și gorgonzola 92
supă vichyssoise cu sparanghel 184
șnițel 42
quesadilla 134
quinoa
salată cu limetă iraniană uscată 245
salată de avocado și bob 228
și salată cu pâine prăjită 128
radicchio, salată dulce-amăruie 162
ragu de ciuperci cu ou de rață poșat 50
ratatouille à la Tamara 74
ravioli cu lămâie și brânză de capră 250
rădăcină de țelină
găluște de păstârnac în supă 28
și linte, cu alune și mentă 216
relish de sfeclă cu iaurt și lămâi murate 19
ricotta
anghinare gratinată 178
lasagna cu ciuperci 59
salată dulce-amăruie 162
tartă cu de toate 84–85
varză umplută 95
ridiche
salată de avocado, quinoa și bob 228
salată de lăptuci 146
risotto, lămâie și vinete 231
rodie
kısır 239
salată dulce-amăruie 168
și salată de orz 238
vinegretă, cu smochine, brânză de capră, busuioc 272
vinete coapte cu tahini 122
vinete cu sos de lapte bătut 110
Roquefort cu andive și unt cu nuci 160
roșii
anghinare de Ierusalim cu manouri și ulei de busuioc 24
ceapă umplută 39
kısır 239
lămâie și coriandru, cu bame 179
linte cu vinete coapte 116
linte roșie picantă cu iaurt și castraveți 221
mămăligă de porumb dulce 266
mix de fasole cu multe mirodenii și leuștean 192
mozaic de 131
ouă de rață jumări pe pat de pâine 86
paella cu legume 80
păstârnac copt și cartofi dulci cu vinegretă de capere 16
quesadilla 134
ratatouille à la Tamara 74
relish de sfeclă cu iaurt și lămâi murate 19
salată cu quinoa și pâine prăjită 128
salată de lăptuci 146
shakshuka 87
socca 224
supă de legume gratinate 115
supă de năut și pâine 218
supă de roșii, griș și coriandru 130
și gorgonzola, cu linte Castelluccio 222
și mozzarella marinată de bivoliță 126
tartă cu de toate 84–85
tartă tatin surpriză 22
tocană de mangold și năut 148
umplute cu ierburi 136
uscate la cuptor 222
vindaloo de cartofi 18
vinete coapte cu tahini 122
vinete tricolore 114
rucola, curmale și brânză turcească de oaie 280
salate
cu măcriș de baltă, fistic și apă de flori de portocal 154
cu quinoa și limetă iraniană uscată 245
cu quinoa și pâine prăjită 128
de ardei marinați cu pecorino 82
de avocado, quinoa și bob 228
de broccolini și susan dulce 94
de cartofi Jersey Royal 20
de castraveți cu usturoi pisat și ghimbir 166
de farro și ardei copți 234
de fasole verde cu semințe de muștar și tarhon 196
de gutui și Dolcelatte 275
de lăptuci 146
de orez cu mango și cocos 244
de orz și rodii 238
de paste și zucchini prăjiți 254
de sfeclă, portocale și măsline negre 15
de varză și gulie 99
de zucchini și alune 70
dulce de iarnă 102
dulce-amăruie 162
marocană cu morcovi și mirodenii 14
salsa, quesadilla 134

sambal și bame, cu orez și lapte de cocos 230
scamorza, frittata afumată 96
semințe de pin
crostini cu pere 278
tagliatelle cu șofran și unt picant 260
sfeclă
cu iaurt și lămâi murate 19
salată cu portocale și măsline negre 15
sparanghel și fenicul cu *verjus* 170
sfeclă elvețiană/mangold
chiftele, cu sos de măcriș 149
sote de năut cu iaurt grecesc 211
și omletă cu șofran 142
tocană de năut și tamarind 148
smântână maturată
cu felii de dovleci în crustă 72
orez la aburi cu ierburi 235
quesadilla 134
smochine cu brânză de capră, busuioc și vinegretă de rodii 272
sos béchamel 178
sos satay 195
spanac
burgeri de bob 194
clătite verzi cu unt de limetă 150
galete cu linte Puy 208
gazpacho verde 180
pizza cu pecorino și ou 156
sparanghel
fenicul și sfeclă cu *verjus* 170
la grătar 182
legume baby poșate, cu maioneză și capere 12
linte verde, sparanghel și măcriș de baltă 220
mimoza 180
supă vichyssoise 184
stafide, pilaful de bulgur al lui Itamar 242
stafide sultana, conopidă cu șofran 106
strozzapreti și salată de zucchini prăjiți 254
sufleu
brânză de capră, cu piersici poșate și vanilie 274
de Halloween 64
sumac, feta și măcriș, cu fasole untoasă prăjită 214
supe
cu găluște de păstârnac 28
de bob cu iaurt fierbinte 202
de coajă de parmezan și varză de Savoia 104
de legume gratinate 115
de năut, pâine și roșii 218
de roșii, griș și coriandru 130
de usturoi și harissa 46
gazpacho verde 180
vichyssoise cu sparanghel 184
tagliatelle cu șofran și cu unt picant 260
tahini
cu vinete coapte 122
hummus cu ful 210
nuci și iaurt, cu ciuperci marinate 58
Taleggio
mămăligă cu ciuperci și ierburi 264
topit, cu ciuperci portobello umplute 56
tamarind, tocană de mangold și năut 148
tarhon aioli 120
tartă
cu de toate 84–85
de usturoi caramelizat 38
tatin, tartă surpriză 22
tăieței
cu ou, mee goreng 185
de orez, cu germeni de broccoli purpuriu 98
soba 112
soba cu wakame 188
tăieței de sticlă și soia edamame 198
vermicelli, varză umplută 95
tempura de sezon 29
Tenderstem (broccoli), pappardelle crocante 252
tocană de mangold, năut și tamarind 148
tofu
gado-gado 195
mee goreng 185
piper negru 44
și varză de Bruxelles 105
țelină
gazpacho verde 180
legume baby poșate cu maioneză și capere 12
ragu de ciuperci cu ou de rață poșat 50
salată de orz și rodii 238
supă cu găluște de păstârnac 28
supă de bob cu iaurt fierbinte 202
supă de năut, pâine și roșii 218
supă de roșii, griș și coriandru 130
supă de usturoi și harissa 46
vinete la grătar cu linte 116
unt
de limetă cu clătite verzi 150
picant cu tagliatelle și șofran 260
usturoi
pisat și ghimbir cu salată de castraveți 166
supă și harrisa 46
tartă caramelizată 38
vanilie, sufleu de brânză de capră și piersici poșate 274
varză de Bruxelles și tofu 105
varză
de Savoia și supă de coajă de parmezan 104
gado-gado 195
salată dulce de iarnă 102
și salată de gulii 99
umplută 95
verjus, cu sparanghel, fenicul și sfeclă 170
vindaloo de cartofi 18
vinegretă
de capere, cu păstârnac copt și cartofi dulci 16
de rodii, cu smochine cu brânză de capră și busuioc 272
vinete
coapte cu tahini 122
crochete 120
cu sos de lapte bătut 110
„grill mix" cu ulei de pătrunjel 68
la grătar cu linte 116
ratatouille à la Tamara 74
sos, mămăligă de porumb dulce 266
supă din legume gratinate 115
și risotto cu lămâie 231
tartă cu de toate 84–85
tăieței soba 112
tricolore 114
viță de vie, plăcintă cu ierburi și iaurt 158
wakame, cu tăieței soba 188
zucchini (dovlecei)
„grill mix" cu ulei de pătrunjel 68
legume baby poșate cu maioneză și capere 12
prăjiți, cu salată de paste 254
ratatouille à la Tamara 74
și salată de alune 70
tartă cu de toate 84–85
umpluți 69

Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc celor care au contribuit la realizarea acestei cărți: lui Karl Allen pentru dragostea lui, pentru că m-a scos de atâtea ori din impas în privința creativității și pentru dorința lui de a-mi degusta experimentele culinare; lui Noam Bar și Corneliei Staeubli pentru sprijinul zilnic și realul interes pentru detalii; lui Sarah Lavelle pentru răbdarea și inteligența ei sclipitoare; lui Felicity Rubinstein pentru clarviziune și farmec; lui Jonathan Lovekin și David Eldrige pentru spiritul lor grațios și pentru colaborare; lui Claudine Boulstridge pentru că a încercat aceste rețete, gătindu-le în fața camerelor de televiziune, și pentru multe altele; lui Sami Tamimi și Helen Goh pentru prietenia lor și fluxul constant de idei culinare; lui Lindy Wiffen și Gerry Ure de la Ceramica Blue pentru că m-au aprovizionat cu generozitate cu farfurii și platouri la filmări.

De asemenea, mulțumesc lui Ruth și Michael Ottolenghi, Tirza și Daniel Florentin, Alex Meitlis, Shachar Argov, Lingchee Ang, Keren Margalit, Yoram Ever-Hadani, Alison Quinn, Bob Granleese, Merope Mills, Fiona MacIntyre, Carey Smith, Ed Griffiths, Norma Macmillan, Basia Murphy, Sarit Packer, Etti Mordo, Colleen Murphy, Itamar Srulovich și Tamara Meitlis.